

NordicTrack T 7.2

Nº de Modelo NETL79811.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

¿PREGUNTAS?

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

900 460 410

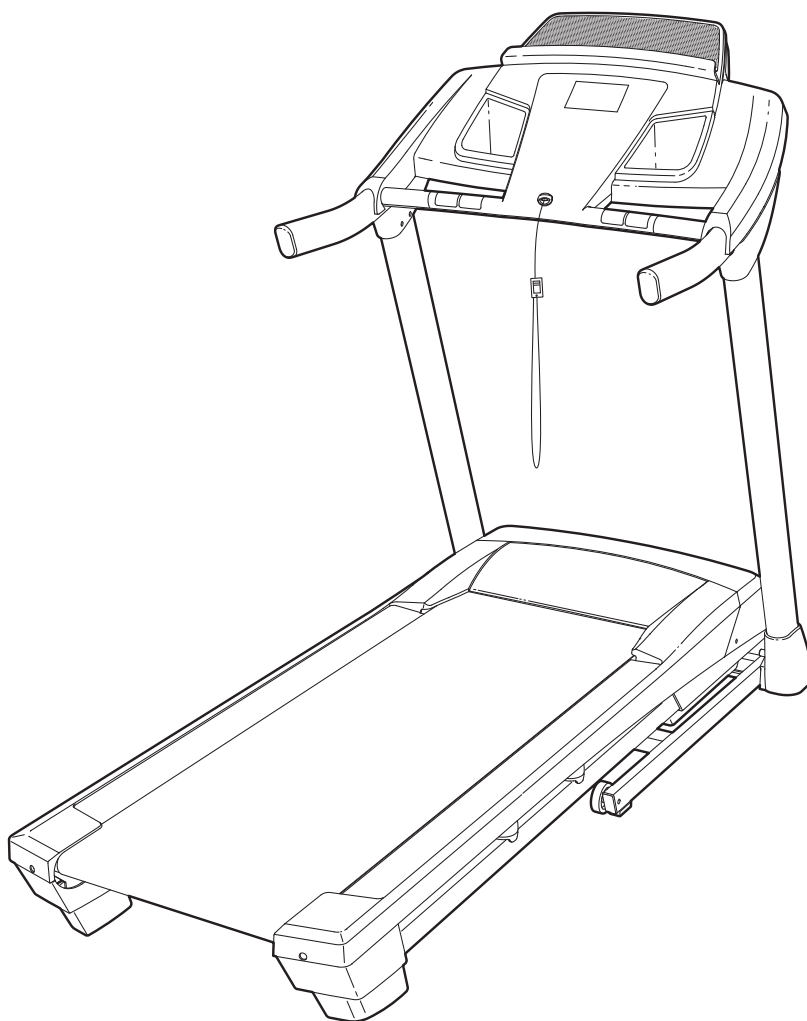
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

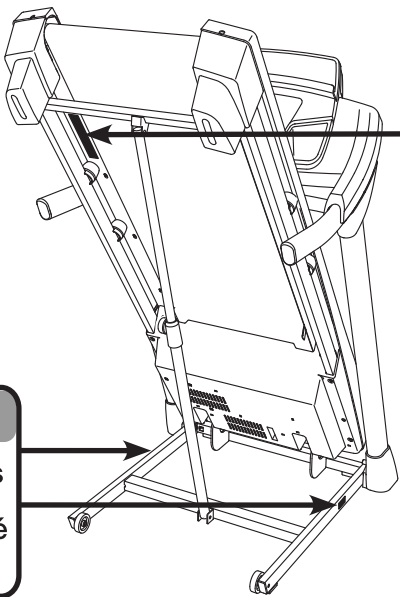
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	22
PROBLEMAS.....	23
GUÍA DE EJERCICIOS.....	26
LISTA DE LAS PIEZAS.....	27
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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

**PRECAUCIÓN**

Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.



**ADVERTENCIA:**

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



- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.



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



- Quite la llave cuando no esté en uso.



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



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



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

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 condiciones de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
13. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m (5 pies).
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 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 23 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
21. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. 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 nueva máquina para correr NORDICTRACK® T7.2. La máquina para correr T7.2 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 la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la

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

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

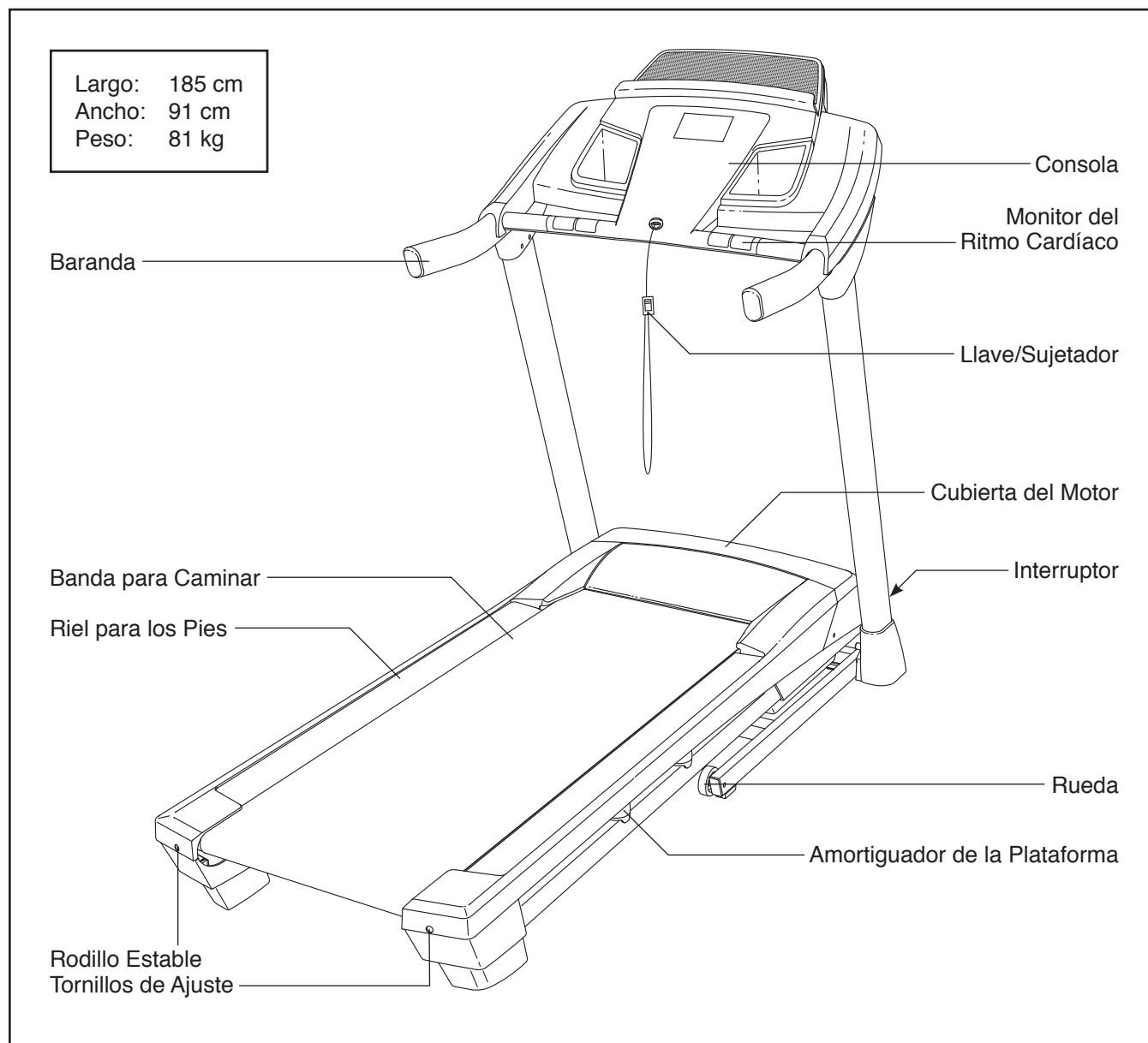
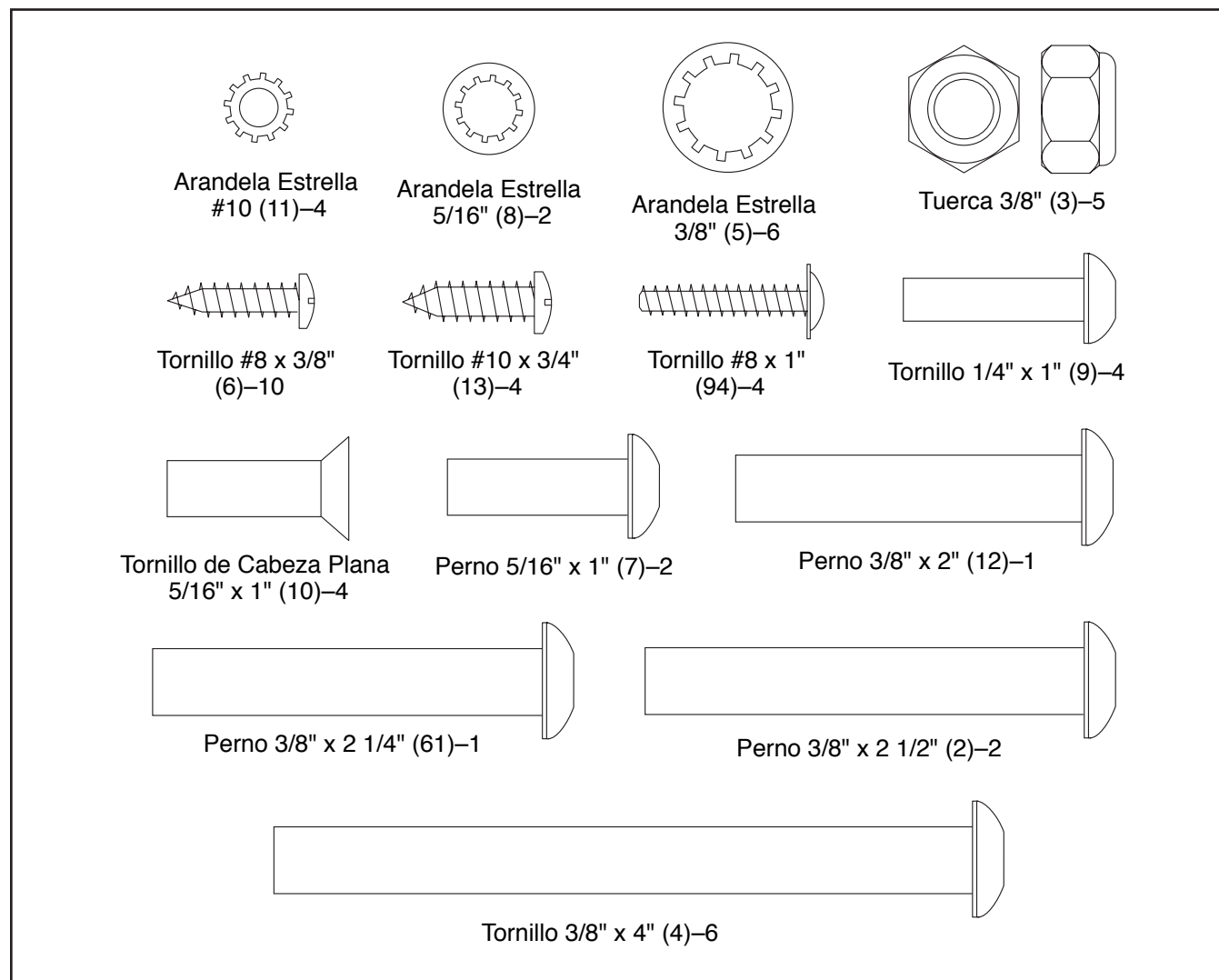


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- 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 necesitará las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas	
una llave ajustable	
un destornillador estrella	
tijeras	
pinzas de punta	

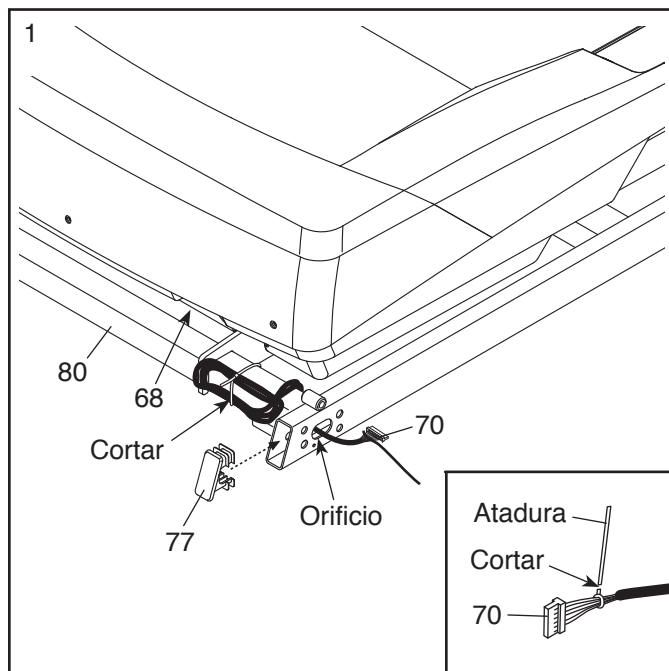
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

Localice el Cable del Montante Vertical (70) que viene atado alrededor de la parte delantera de la Base (80), debajo de la Charola Ventral (68). Corte la atadura plástica que fija el Cable del Montante Vertical. Pase el Cable del Montante Vertical hacia el interior de la Base, sacándolo por el orificio indicado.

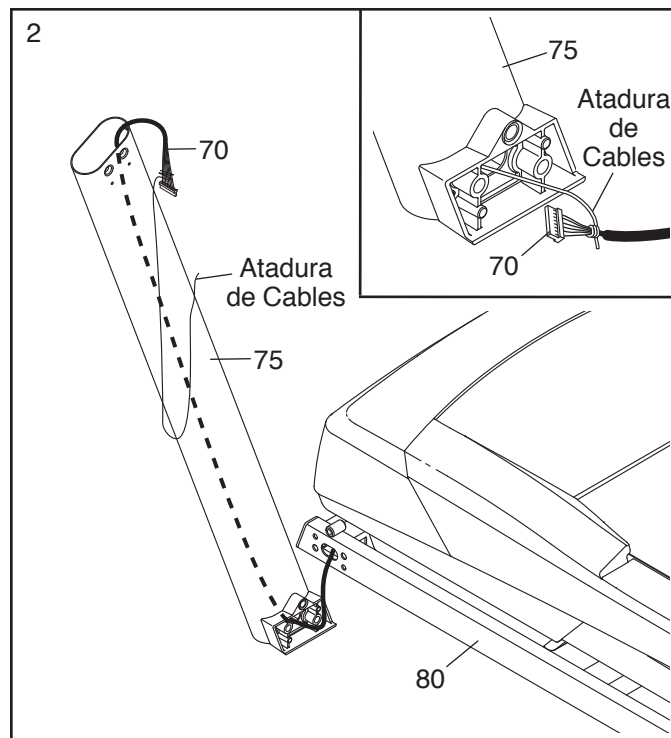
Presione una Tapa de la Base (77) dentro de cada lado de la Base (80).

Vea el dibujo interior. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (70). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



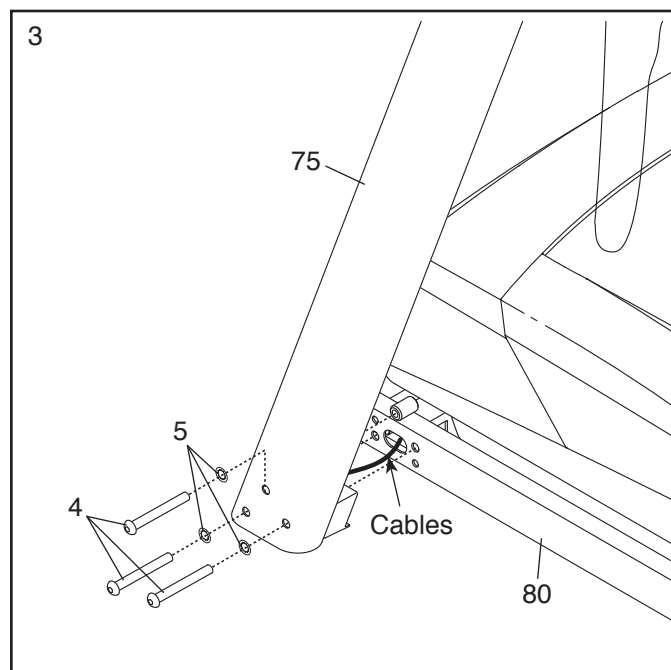
2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

Vea el dibujo interior. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables, sacándolo a través del Montante Vertical Izquierdo.



3. Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) dentro del Montante Vertical Izquierdo y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

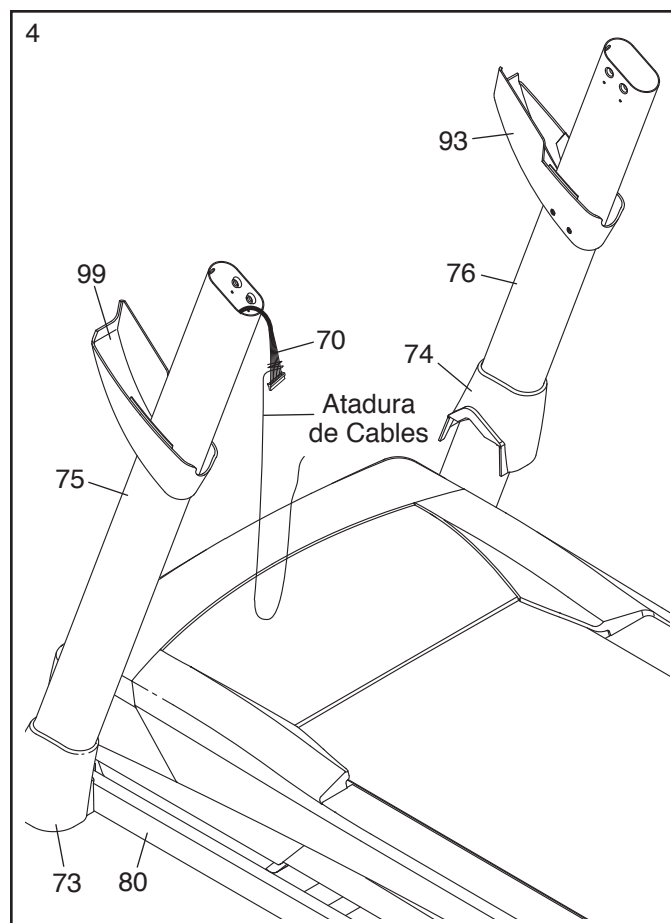
Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



4. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (73, 74). Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (75, 76) como se muestra.

Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha del Montante Vertical (99, 93). Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (75, 76) como se muestra.

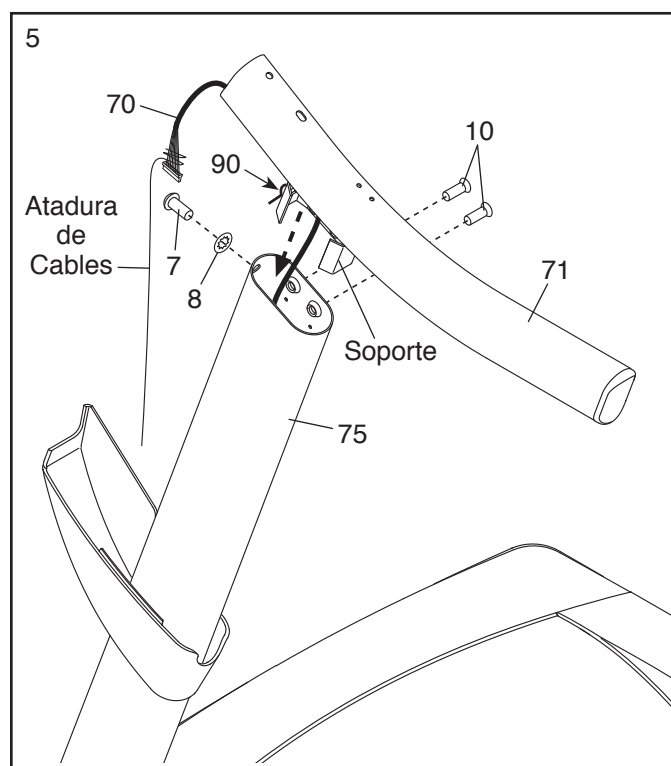
Retire la atadura del Cable del Montante Vertical (70).



5. Identifique la Baranda Izquierda (71). Retire la atadura de la Tuerca Jaula 5/16" (90). De ser necesario, presione la Tuerca Jaula en su lugar.

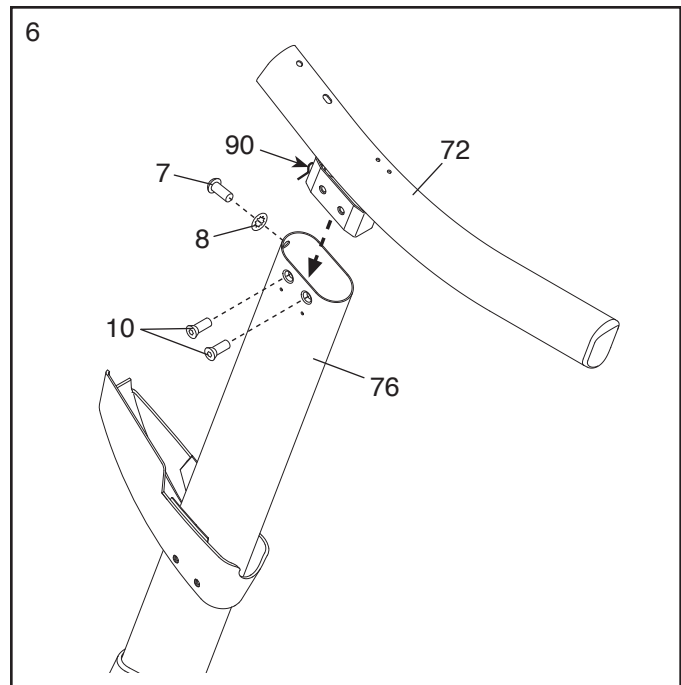
Sostenga la Baranda Izquierda (71) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Ate la atadura de los cables de la Baranda Izquierda firmemente al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego tire del Cable del Montante Vertical a través del soporte situado en la parte inferior de la Baranda Izquierda y sáquelo por el extremo de la Baranda.

Conecte la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con un Perno 5/16" x 1" (7), una Arandela Estrella 5/16" (8) y dos Tornillos de Cabeza Plana 5/16" x 1" (10), como se muestra. **Apriete parcialmente el Perno y el Tornillo de Cabeza Plana, sin apretarlos completamente todavía.**



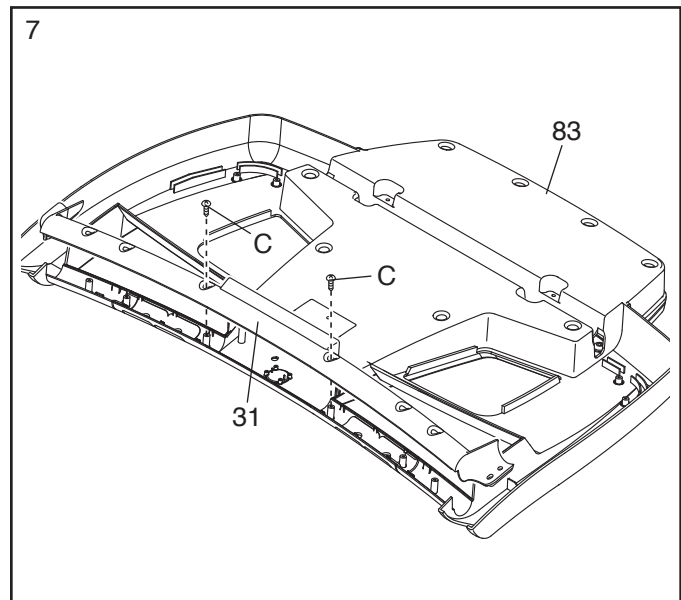
6. Retire la atadura de la Tuerca Jaula 5/16" (90). De ser necesario, presione la Tuerca Jaula en su lugar.

Conecte la Baranda Derecha (72) al Montante Vertical Derecho (76) con un Perno 5/16" x 1" (7), una Arandela Estrella 5/16" (8) y dos Tornillos de Cabeza Plana 5/16" x 1" (10), como se muestra. **Apriete parcialmente el Perno y los Tornillos de Cabeza Plana, sin apretarlos completamente todavía.**



7. Coloque la Base de la Consola (83) hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye.

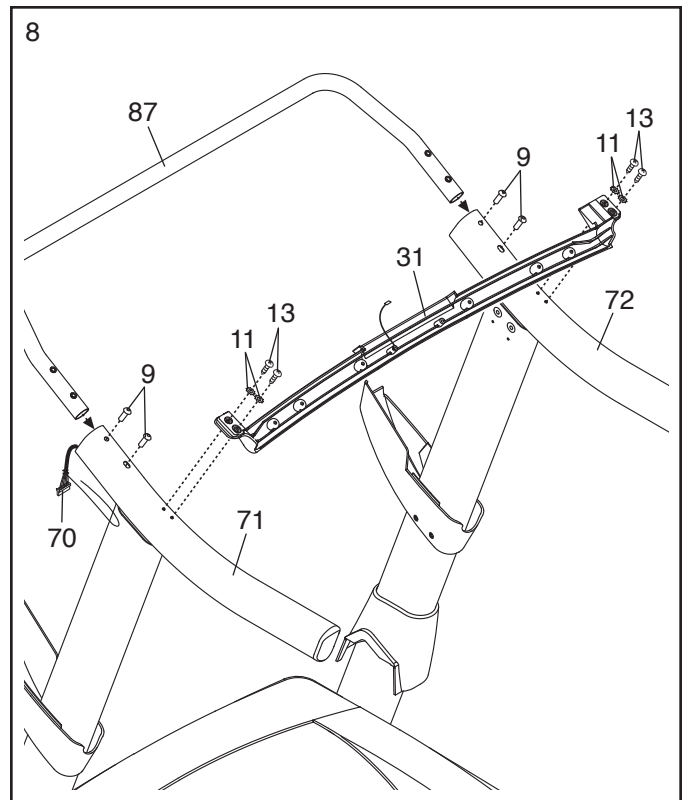
Retire los dos Tornillos (C) de la Barra Cruzada para Pulso (31). Retire la Barra Cruzada para pulso. Deshágase de los tornillos.



8. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada para Pulso (31), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (13).

Oriente la Barra Cruzada para pulso (31) como se muestra. Apriete parcialmente un Tornillo #10 x 3/4" (13) con una Arandela Estrella #10 (11) en cada extremo de la Barra Cruzada para Pulso y en cada una de las Barandas (71, 72). Luego apriete parcialmente otro Tornillo #10 x 3/4" y otra Arandela Estrella #10 en cada extremo de la Barra Cruzada para Pulso. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

Inserte la Armadura de la Consola (87) dentro de las Barandas (71; 72). Conecte la Armadura de la Consola utilizando cuatro Tornillos 1/4" x 1" (9). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.** Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70).

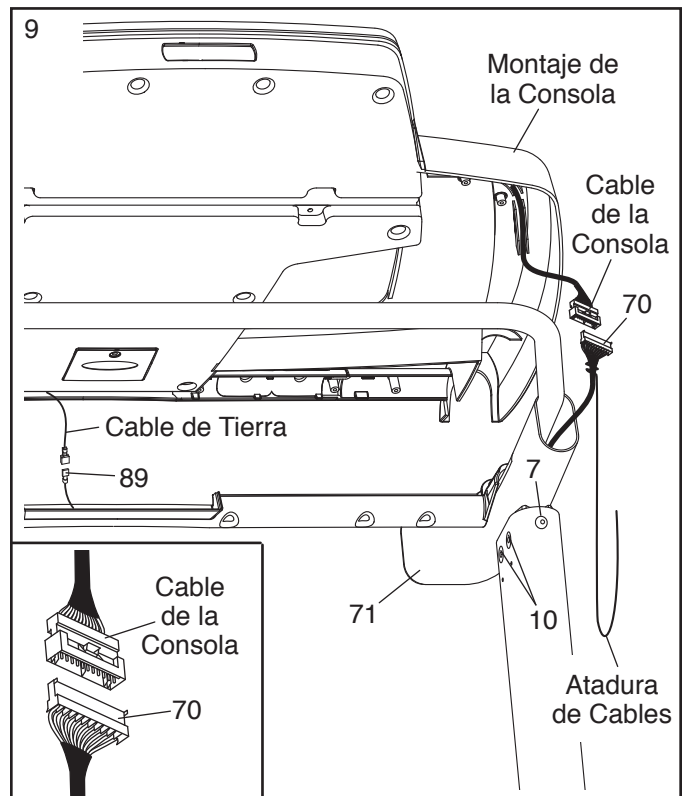


9. Apriete firmemente dos Pernos 5/16" x 1" (7) y los cuatro Tornillos de Cabeza Plana 5/16" x 1" (10) (solamente se muestra uno de los lados).

Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (71) y la Baranda Derecha (no se muestra en la imagen).

Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra de la Consola (89).

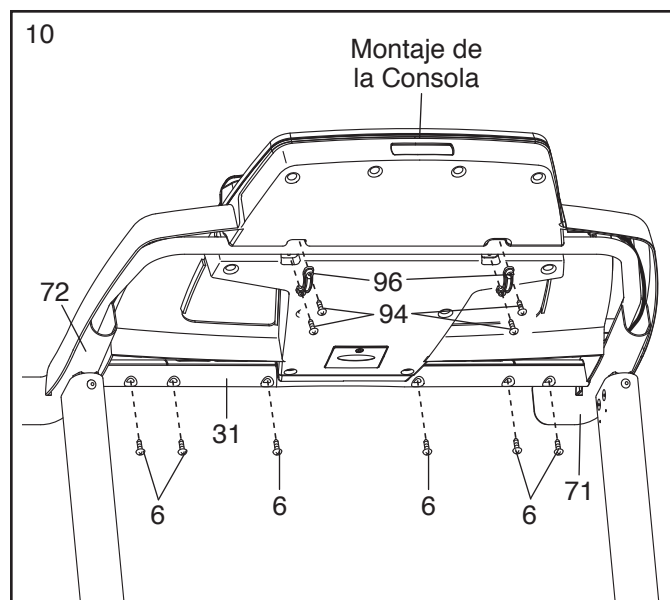
Luego, conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Seguidamente, retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



10. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72).
Asegúrese de que no queden cables pellizcados. Inserte el Cable sobrante del Montante Vertical (no se muestra) en la Baranda Izquierda y los cables de tierra (no se muestran) en el montaje de la consola.

Conecte el montaje de la consola a la Barra Cruzada para pulso (31) con seis Tornillos #8 x 3/4" (6). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételes todos completamente.**

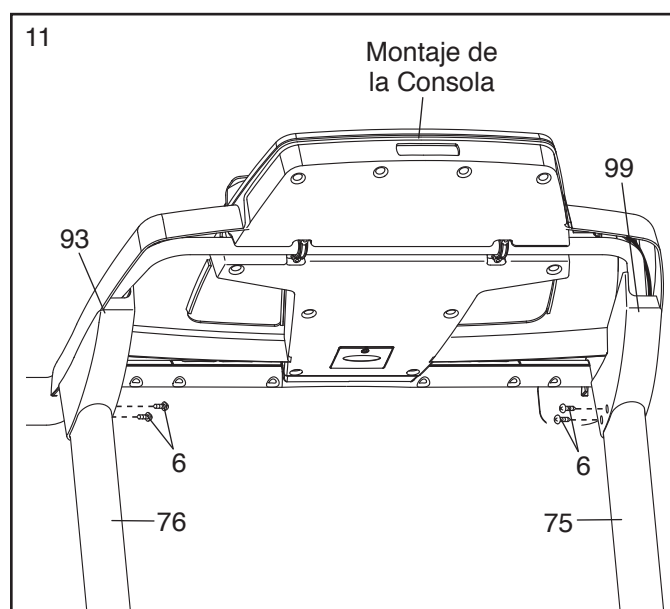
Conecte las dos Abrazaderas de la Consola (96) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1" (94).



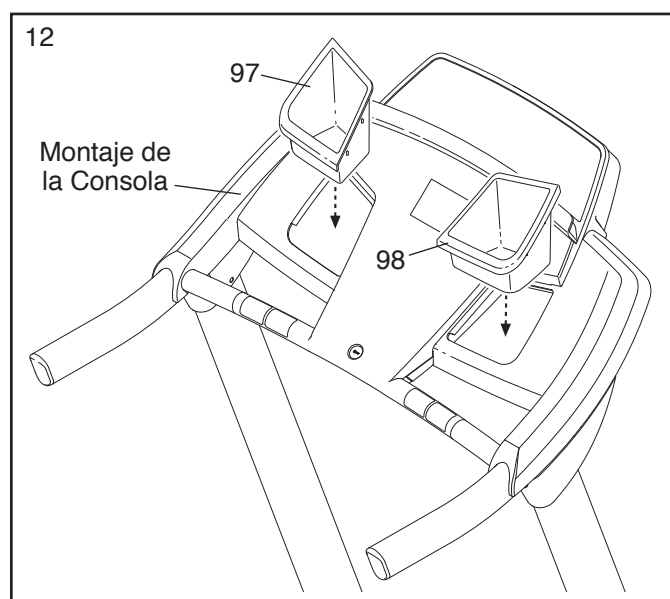
11. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Derecho (93) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Derecho con los orificios del Montante Vertical Derecho (76). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos #8 x 3/4" (6).

Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (99) al Montante Vertical Izquierdo (75) siguiendo el mismo procedimiento.

Vea el paso 3. Apriete firmemente los seis Tornillos 3/8" x 4" (4).



12. En caso necesario, presione la Charola Izquierda (97) y la Charola Derecha (98) del montaje de la consola.



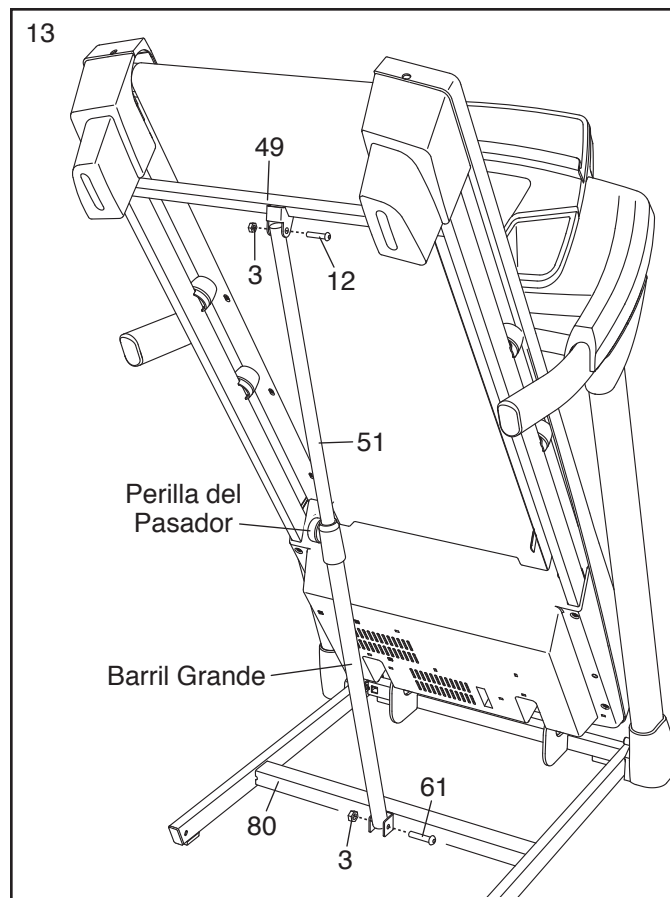
13. Levante la Armadura (49) a la posición que se muestra. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno 3/8" x 2 1/4" (61) y una Tuerca 3/8" (3).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Armadura (49) con un Perno 3/8" x 2" (12) y una Tuerca 3/8" (3).

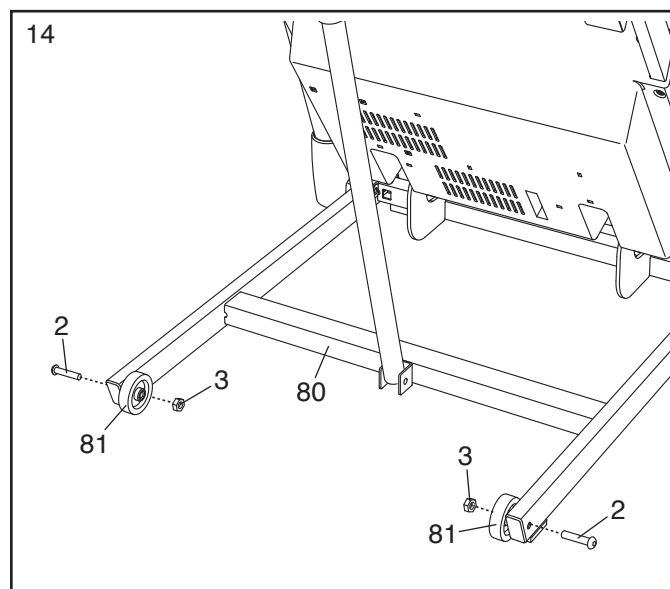
Baje la Armadura (49) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 22).



14. Conecte una Rueda (81) a la Base (80) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2 1/2" (2) y una Tuerca 3/8" (3). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Coloque la otra Rueda (81) al otro lado de la Base (80) de la misma manera.

Baje la Armadura (no se muestra) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA en la página 22).



15. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 24 y 25).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

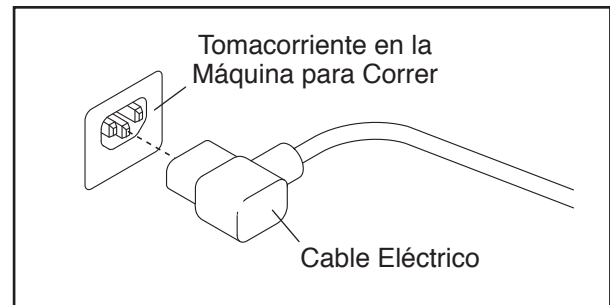
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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

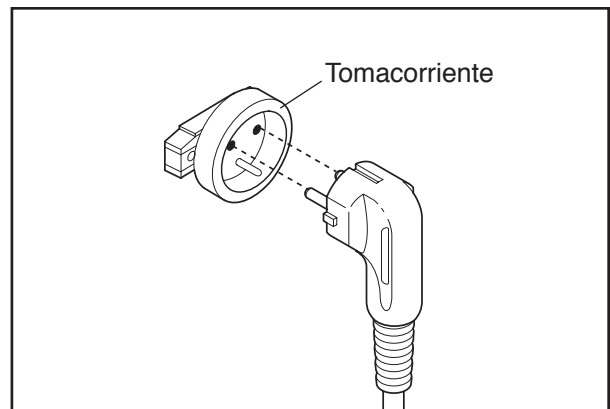
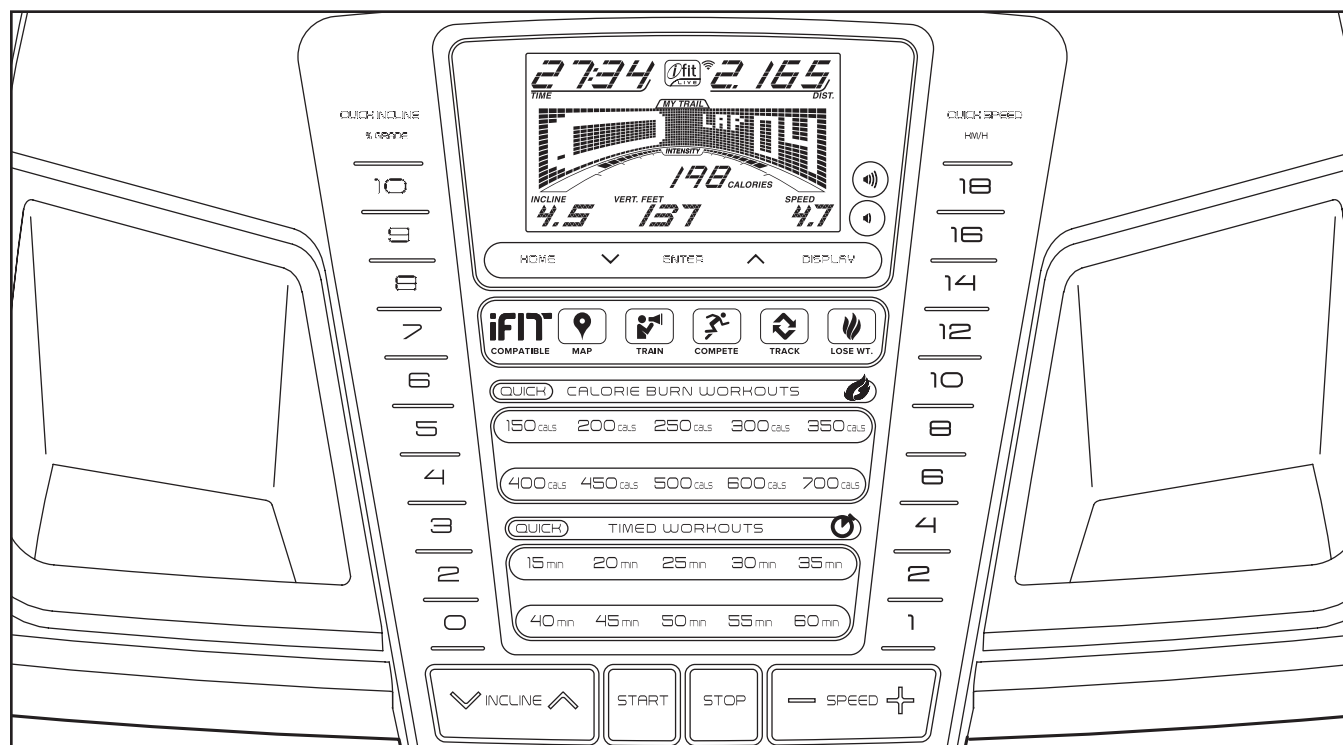


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar al solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola ofrece veinte entrenamientos a bordo (diez entrenamientos rápidos para quemar calorías y diez entrenamientos rápidos de tiempo). 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.

La consola también ofrece una función iFit que permite que la máquina para correr se comuniquen con su red

inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Durante la sesión de entrenamiento, podrá incluso escuchar su música favorita o libros en audio con el sistema de sonido en estéreo de la consola, mientras se mantiene en forma.

Para encender el aparato, vea la página 16. **Para usar la función manual,** vea la página 16. **Para usar el sistema de sonido en estéreo,** vea la página 18. **Para usar un entrenamiento a bordo,** vea la página 19. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 20. **Para usar la función de información,** vea la página 21.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. 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 centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 25).

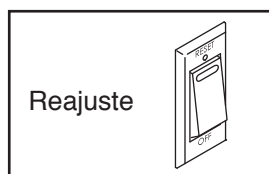
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 21. Para hacerlo más sencillo, todas las instrucciones en esta sección se indican en kilómetros.

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 la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

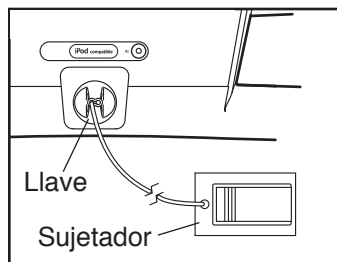
Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico.

Asegúrese de que el interruptor esté en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor de encendido en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para desactivar la función de demostración.

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



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 primera vez que introduzca la llave en la consola, la inclinación se elevará automáticamente hasta su nivel máximo y, a continuación, volverá a la posición del nivel de inclinación mínimo.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, la función manual será seleccionada. Si se ha seleccionado un entrenamiento preajustado, retire la llave y vuelva a introducirla.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón Start (comenzar), el botón para aumentar Speed (velocidad), o uno de los botones numerados Quick Speed (velocidad rápida).

Si pulsa el botón Start o el botón para aumentar Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee pulsando los botones 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, velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h. Nota: después de pulsar los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

Para detener la banda para caminar pulse el botón Stop (parar) la hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir Incline (la inclinación) o uno de los botones numerados Quick Incline (inclinación rápida). Cada vez que pulse uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso en las pantallas.

A medida que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- Tiempo transcurrido
- Distancia que se ha caminado o corrido
- Barra de intensidad del entrenamiento
- Número aproximado de calorías que ha quemado
- Nivel de inclinación de la máquina para correr
- Número de metros verticales que ha subido
- Velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 18)
- La matriz

La matriz contiene varias pestañas. Pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter (registrar), o pulse el botón Display (pantalla) hasta que se muestre la pestaña deseada.

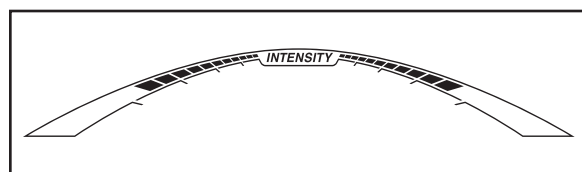
La pestaña Incline (inclinación) mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista de 400 metros. Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

La pestaña Calorie (calorías) mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento. Nota: Cuando selecciona la pestaña Calorie (calorías), la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora.

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



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

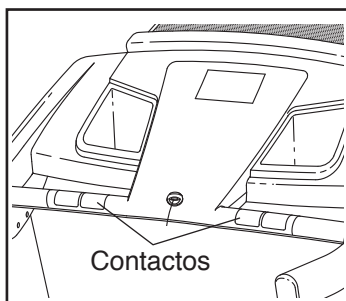
Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.



Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco, 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 la plataforma para caminar** y sujete los contactos metálicos de las barandas durante diez segundos aproximadamente (**evite no mover las manos**). Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego 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. Cuando termine de hacer el ejercicio, retire la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar en el mínimo ajuste para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de usar la máquina para correr, coloque el interruptor eléctrico en la posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.

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

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o un audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, deberá conectar su reproductor de MP3, lector de CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través de la toma para MP3.

Para usar la toma para MP3, enchufe en ella su cable de audio. Luego conecte su cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor personal de audio.

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

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento incluido.

Para seleccionar un entrenamiento incluido, pulse uno de los botones Quick Calorie Burn Workouts (entrenamientos rápidos para quemar calorías) o uno de los botones de Quick Timed Workouts (entrenamientos rápidos de tiempo).

Cuando seleccione un entrenamiento incluido, la pantalla mostrará la duración, la distancia, el nombre, la velocidad máxima y la inclinación máxima del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

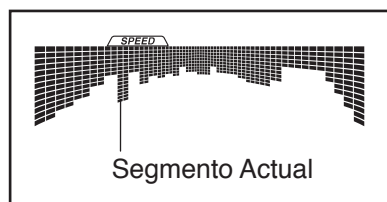
3. Comenzar el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). Poco tiempo después de pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

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

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán

su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil



comenzará a iluminarse intermitentemente. Si un ajuste de velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr automáticamente se ajustará al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

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

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.

Si la velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). El tiempo comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento, la máquina para correr ajustará automáticamente la velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17. La pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 18.

6. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 7 en el página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. Además, deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). Asimismo, es necesario disponer de una membresía en iFit.com.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

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

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento de iFit, pulse uno de los botones de iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (vídeo) o Lose Weight (perder peso) para descargar el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir).

Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para seleccionar el programa de entrenamiento.

Nota: 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 seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 19.

En algunos entrenamientos la voz de un entrenador personal le guiará.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). El tiempo comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña Compete (competencia) mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 18.

8. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

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

1. Seleccione la función de información.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras inserta la llave en la consola; luego suéltelo. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla Time (tiempo) mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

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

La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará las palabras WIFI MODULE (módulo wifi). Si se conecta un módulo USB, en la pantalla aparecerán las palabras USB/SD MODULE (módulo usb/sd). Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerá el texto NO IFIT MODULE (ningún módulo ifit).

2. Seleccione la pantallas opcionales.

Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón para disminuir que está encima del botón Enter (registrar) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

UNITS—Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione ENGLISH. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione METRIC.

DEMO—La consola cuenta con una función de demostración, diseñada para ser usada si se expone la máquina de correr en una tienda. 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,

al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

CONTRAST LVL—Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (inclinación).

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:

TRAINER VOICE—Para activar o desactivar la voz del entrenador personal, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo iFit conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

DEFAULT MENU—El menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Home (inicio). Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit como menú por defecto.

CHECK WIFI STATUS—Pulse el botón Enter para comprobar el estado de su módulo iFit Live. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit.

SEND/RECEIVE DATA—Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, las palabras TRANSFER DONE (transferencia terminada) aparecerán en la pantalla.

3. Salir de la función de información.

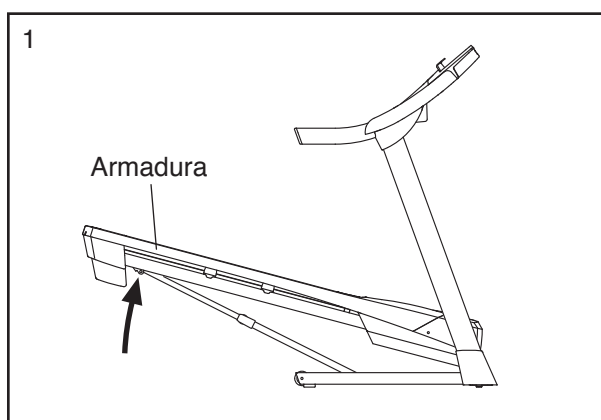
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

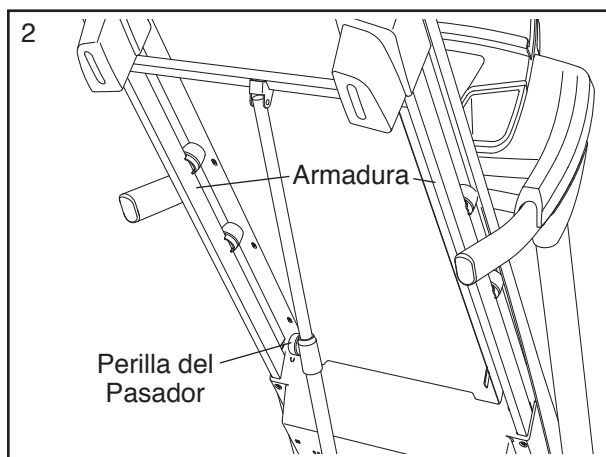
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

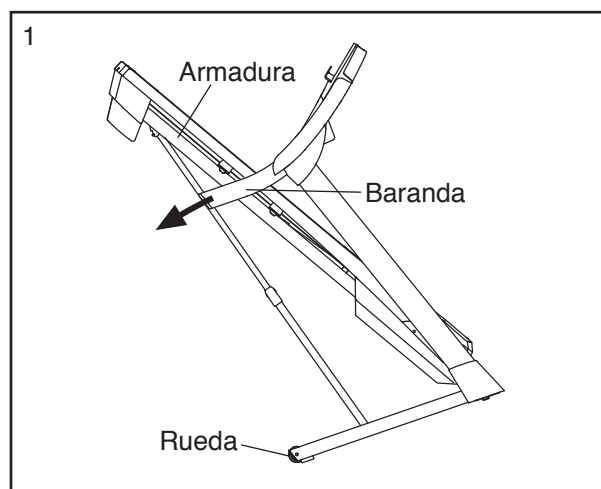


Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO

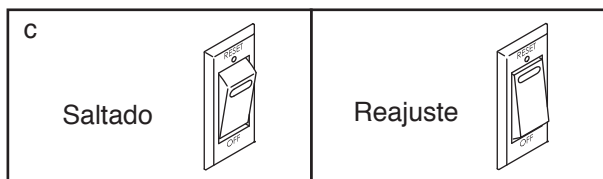
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con la mano derecha, como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. **IMPORTANTE: No gire la perilla del pasador.** De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la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

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo 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 está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 14). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- Después de enchufar el cable de alimentación, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.
- Verifique el interruptor 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, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: la máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor 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 cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

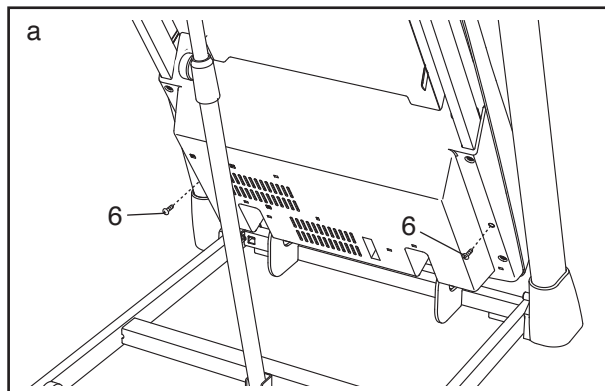
SÍNTOMA: las pantallas de la consola se mantienen todavía encendidas cuando usted retira la llave de la consola

- La consola cuenta con una función de demostración, diseñada para ser usada si se expone la máquina de correr en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función de demostración.

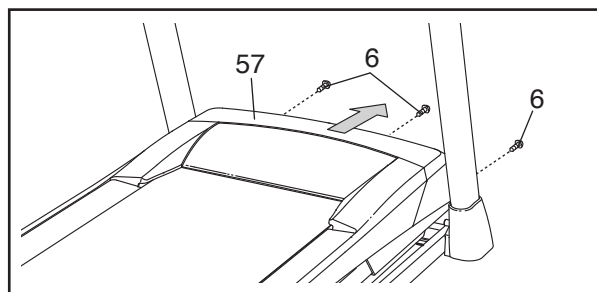
SÍNTOMA: las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22).

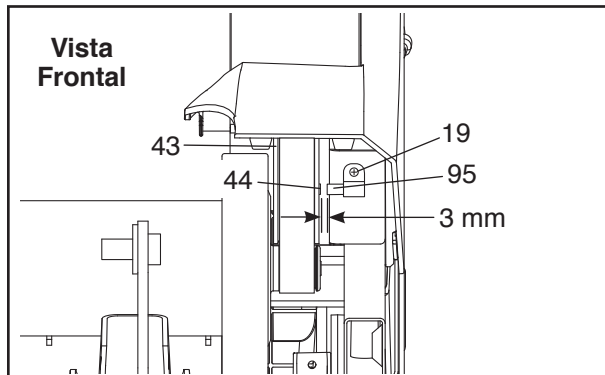
A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican.



Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 22). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican. Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (95) y el Imán (44) en el lado izquierdo de la Polea (43). 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 de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (19), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 3/4 (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



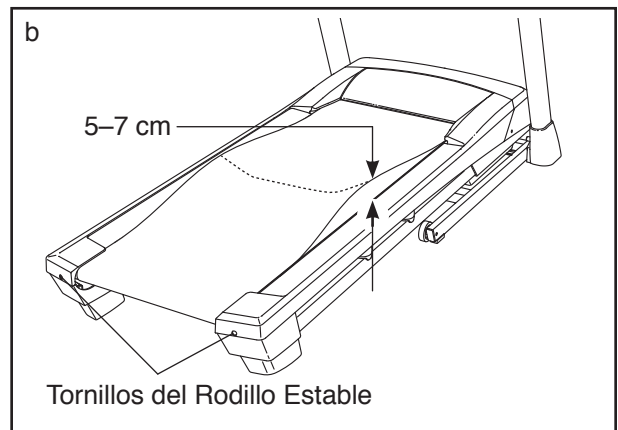
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

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

- Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

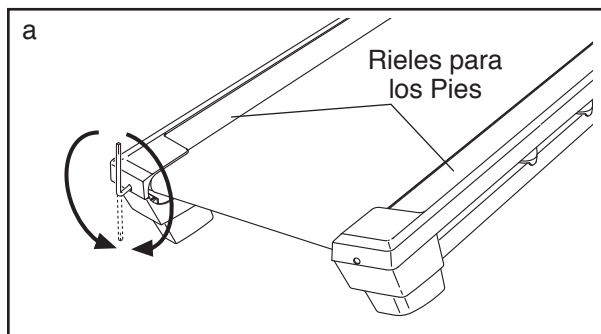
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido 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.



- 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.
- Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

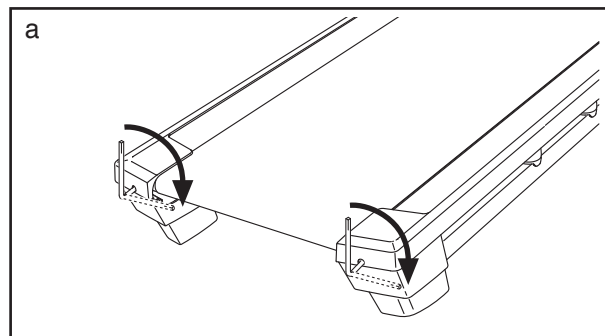
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. **IMPORTANTE:** Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- 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 disminuye de velocidad 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

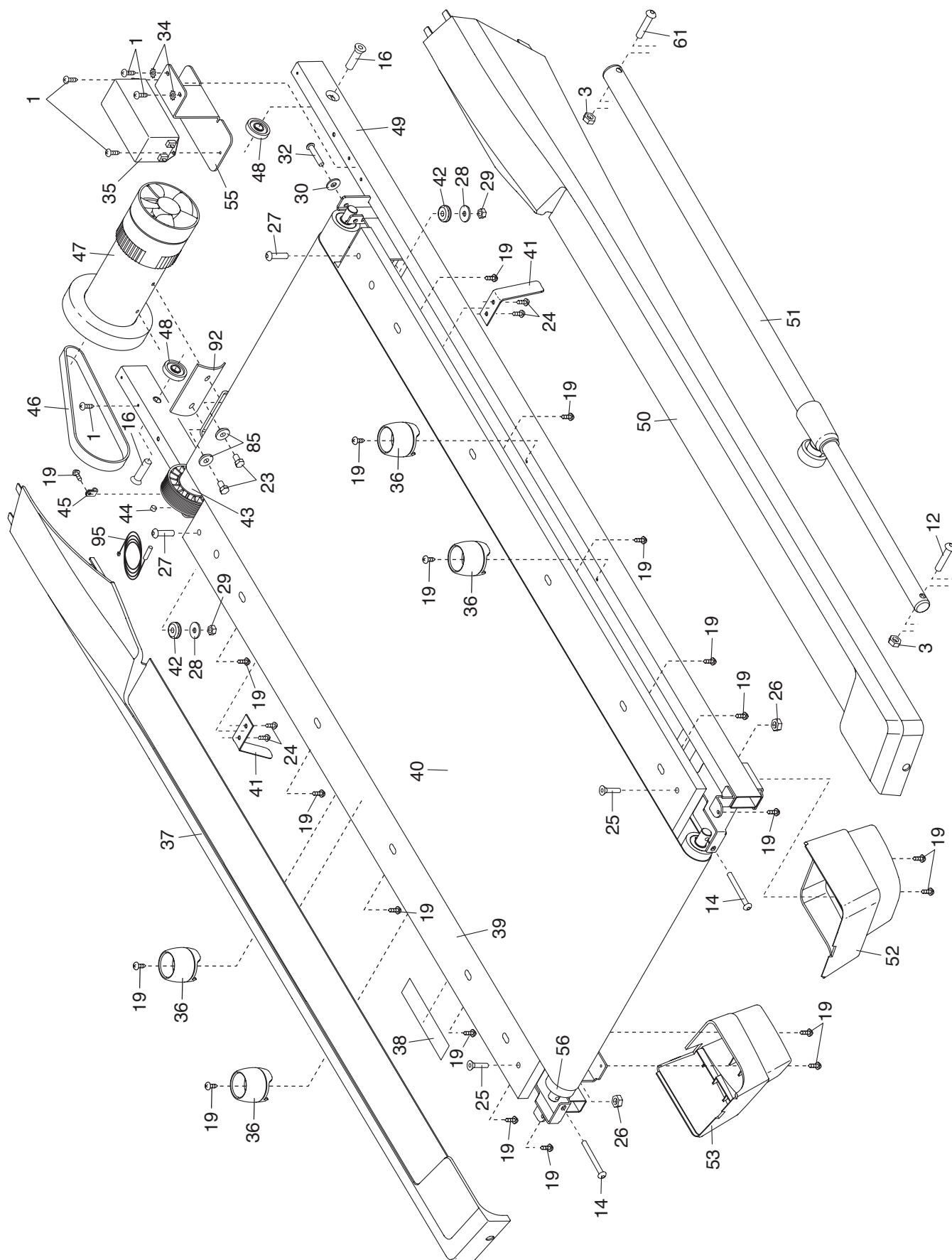
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL79811.0 R0812A

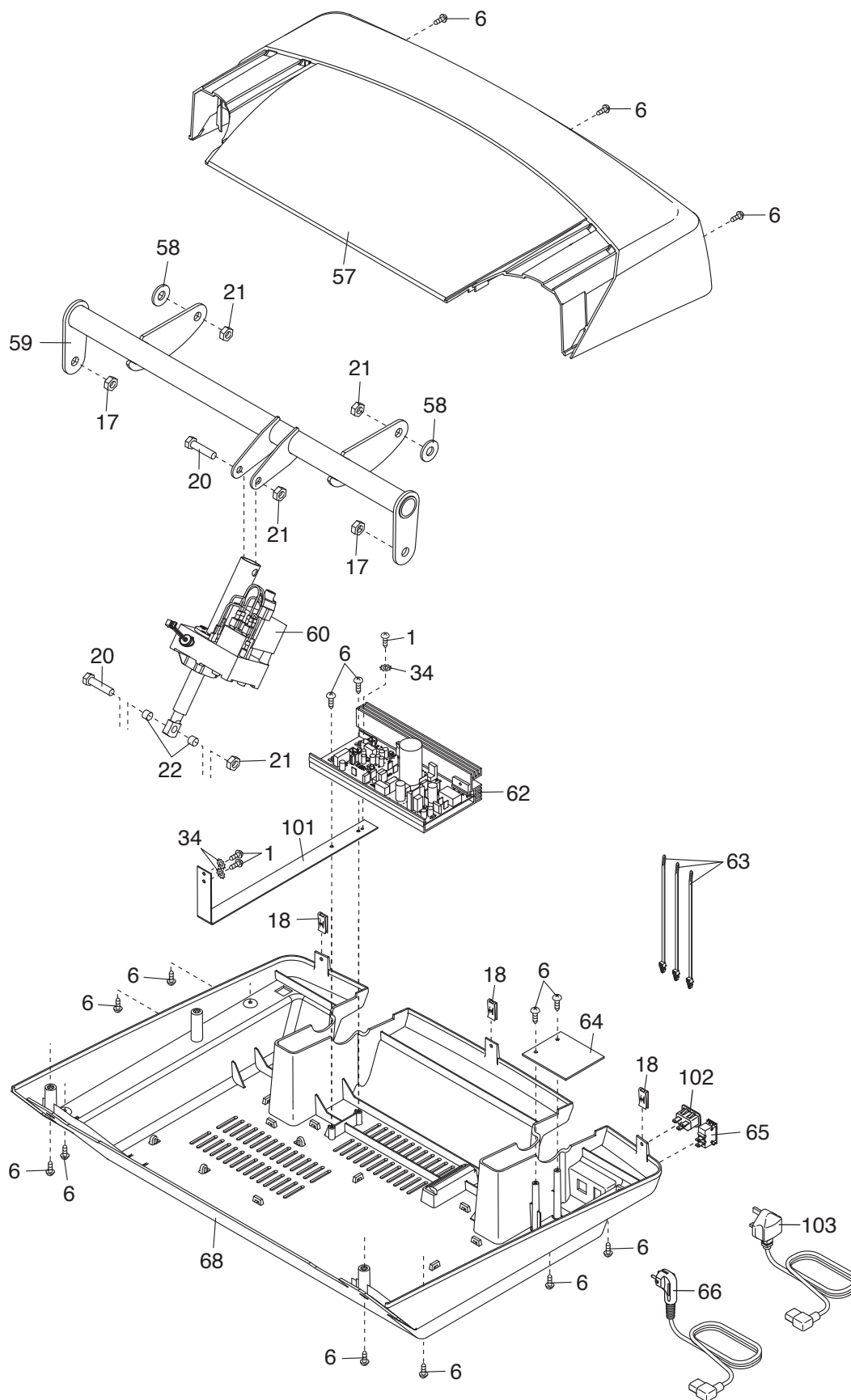
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	10	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	54	6	Tornillo #8 x 1/8"
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	55	1	Soporte del Filtro
3	4	Tuerca 3/8"	56	1	Rodillo Estable
4	6	Tornillo 3/8" x 4"	57	1	Cubierta del Motor
5	6	Arandela Estrella 3/8"	58	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
6	36	Tornillo #8 x 3/8"	59	1	Armadura de inclinación
7	2	Perno 5/16" x 1"	60	1	Motor de Inclinación
8	2	Arandela Estrella 5/16"	61	1	Perno 3/8" x 2 1/4"
9	4	Tornillo 1/4" x 1"	62	1	Controlador
10	4	Tornillo de Cabeza Plana 5/16" x 1"	63	3	Atadura de Cables
11	4	Arandela Estrella #10	64	1	Placa de la Charola Ventral
12	1	Perno 3/8" x 2"	65	1	Interruptor Eléctrico
13	4	Tornillo #10 x 3/4"	66	1	Cable Eléctrico
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	67	1	Ojal Reforzado
15	2	Perno 3/8" x 1 3/8"	68	1	Charola Ventral
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"	69	2	Tapa del Montante Vertical
17	2	Tuerca 1/2"	70	1	Cable del Montante Vertical
18	3	Sujetador de la Cubierta	71	1	Baranda Izquierda
19	21	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	72	1	Baranda Derecha
20	2	Perno 3/8" x 1 1/2"	73	1	Cubierta de la Base Izquierda
21	4	Contratuerca 3/8"	74	1	Cubierta de la Base Derecha
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación	75	1	Montante Vertical Izquierdo
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"	76	1	Montante Vertical Derecho
24	4	Tornillo de la Guía de la Banda	77	4	Tapa de la Base
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"	78	2	Calcomanía de Precaución
26	2	Tuerca Dentada 5/16"	79	4	Almohadilla de la Base
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"	80	1	Base
28	2	Arandela 5/16"	81	2	Rueda
29	2	Tuerca 5/16"	82	1	Llave/Sujetador
30	1	Arandela de Protección 1/4"	83	1	Base de la Consola
31	1	Barra Cruzada para Pulso	84	1	Compartimento del Módulo
32	1	Tornillo 1/4" x 1 3/4"	85	2	Buje del Motor
33	8	Tornillo Punta Broca #8 x 1"	86	1	Consola
34	5	Arandela Estrella #8	87	1	Armadura de la Consola
35	1	Filtro	88	1	Puerta de Acceso
36	4	Amortiguador de la Plataforma	89	1	Cable de Tierra de la Consola
37	1	Riel para los Pies Izquierdo	90	2	Tuerca Jaula 5/16"
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	91	2	Atadura de Cables de la Consola
39	1	Plataforma para Caminar	92	1	Aislador del Motor
40	1	Banda para Caminar	93	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
41	2	Guía de la Banda	94	4	Tornillo #8 x 1"
42	2	Espaciador de Goma	95	1	Interruptor de Lengüeta
43	1	Polea/Rodillo de Manejo	96	2	Abrazadera de la Consola
44	1	Imán	97	1	Charola Izquierda
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	98	1	Charola Derecha
46	1	Correa del Motor de Manejo	99	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
47	1	Motor de Manejo	100	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
48	2	Espaciador de la Armadura	101	1	Soporte de Conexión a Tierra
49	1	Armadura	102	1	Toma
50	1	Riel para los Pies Derecho	103	1	Cable Eléctrico (Reino Unido)
51	1	Pasador de Almacenamiento	*	—	Manual del Usuario
52	1	Pata Trasera Derecha			
53	1	Pata Trasera Izquierda			

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



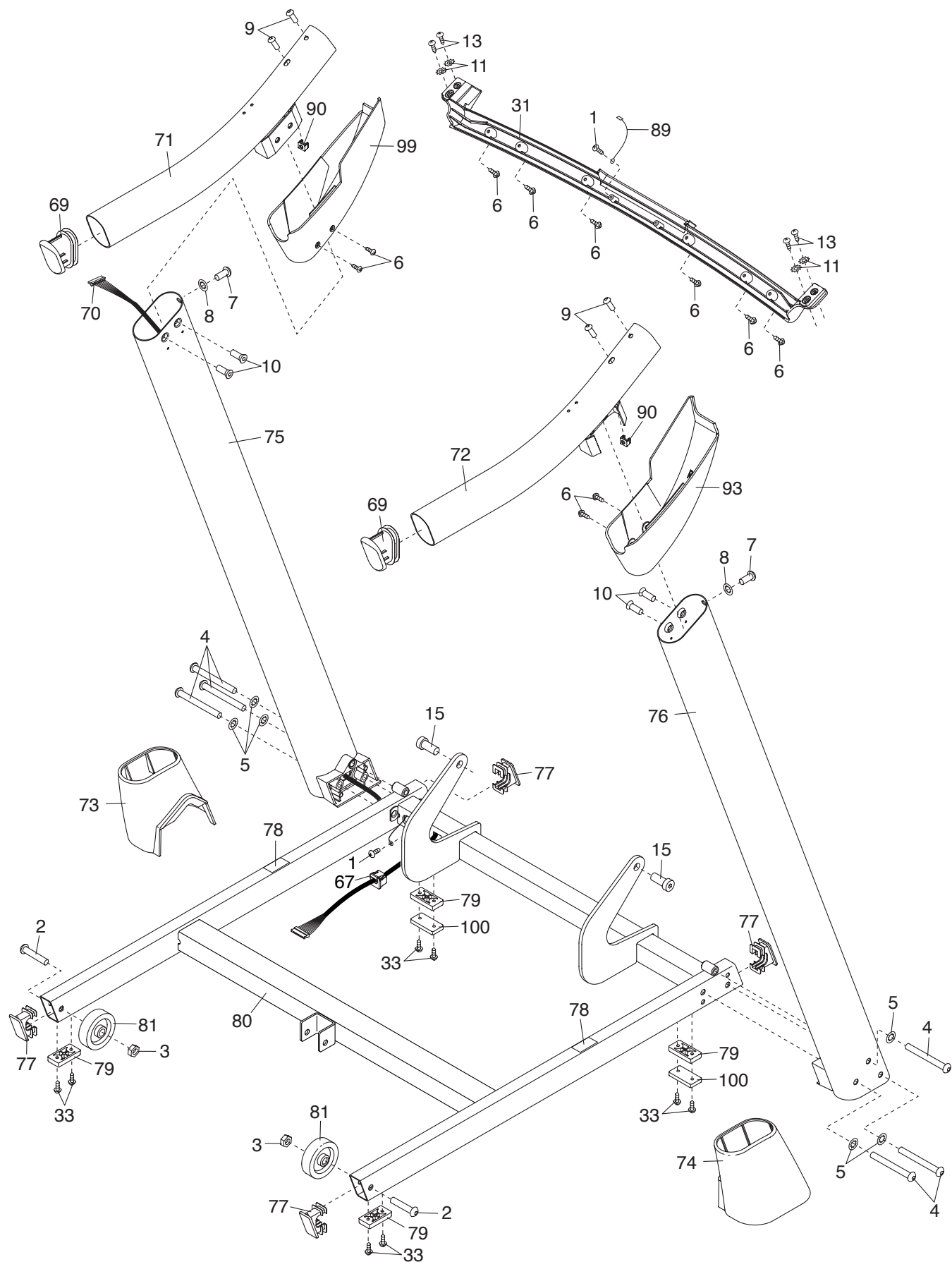
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

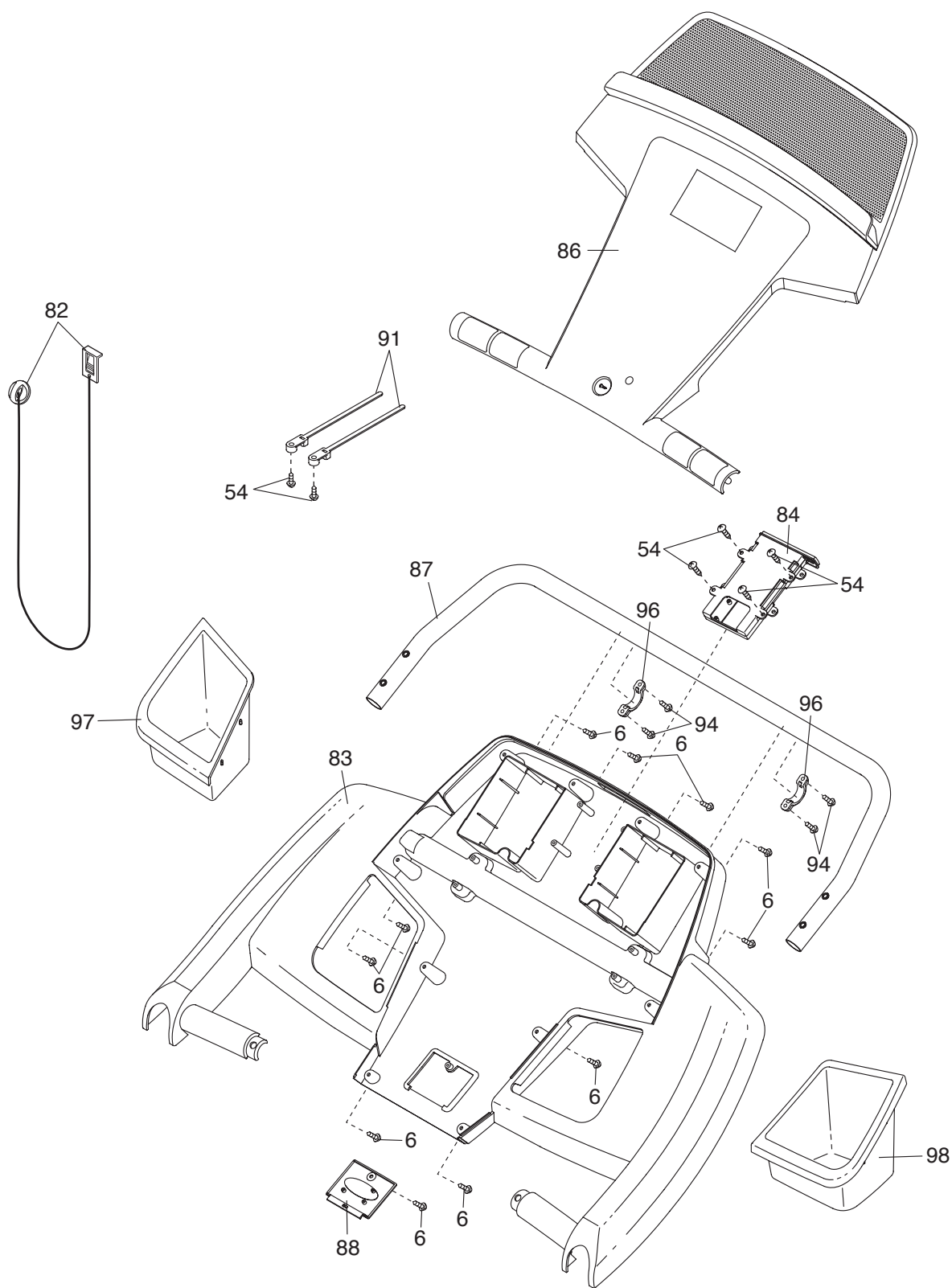
Nº de Modelo NETL79811.0 R0812A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NETL79811.0 R0812A





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.

