

NordicTrack T 7.0

Nº de Modelo NETL81810.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

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

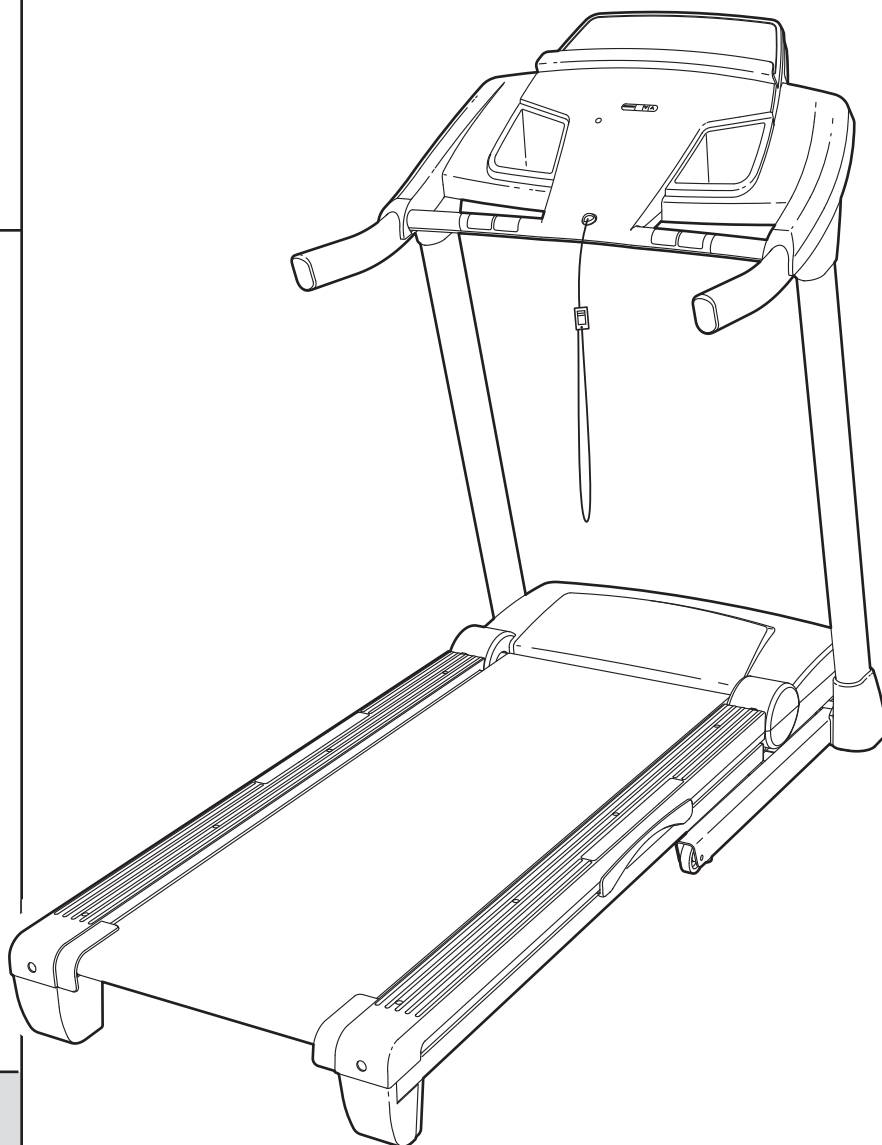
900 460 410

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.



www.iconeurope.com

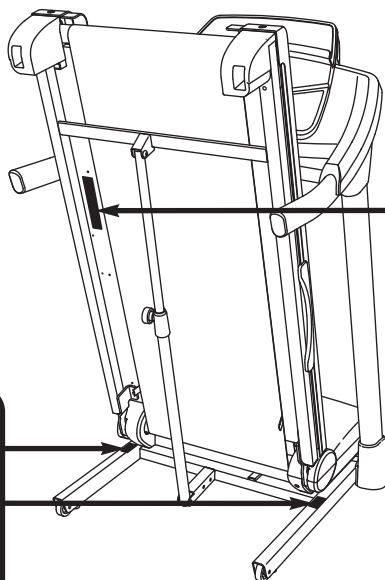
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	16
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	24
PROBLEMAS	25
GUÍA DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la caminadora esté en operación.



⚠ 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 está 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. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todas las advertencias y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con un espacio libre de por lo menos 2,4 m en la parte de atrás y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
8. La máquina para correr sólo debe usarla personas que pesen menos de 136 kg.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 16), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
12. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 conductores, 14 calibres (1mm²), que no sea más largo de 5 pies (1,5 m).
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar cuando la corriente esté apagada. 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 PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente).
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18).
16. Nunca empiece la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sostenga siempre la baranda 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 sensor de pulso no es un aparato médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicios, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso 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, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor de reajustar/apagar en posición apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea el dibujo en la página 5 para la ubicación del interruptor).
20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente montada. (Vea MONTAJE en la página 6 y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
22. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
23. Inspeccione y ajuste apropiadamente 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 operaciones de mantenimiento o 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. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso doméstico. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.
26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

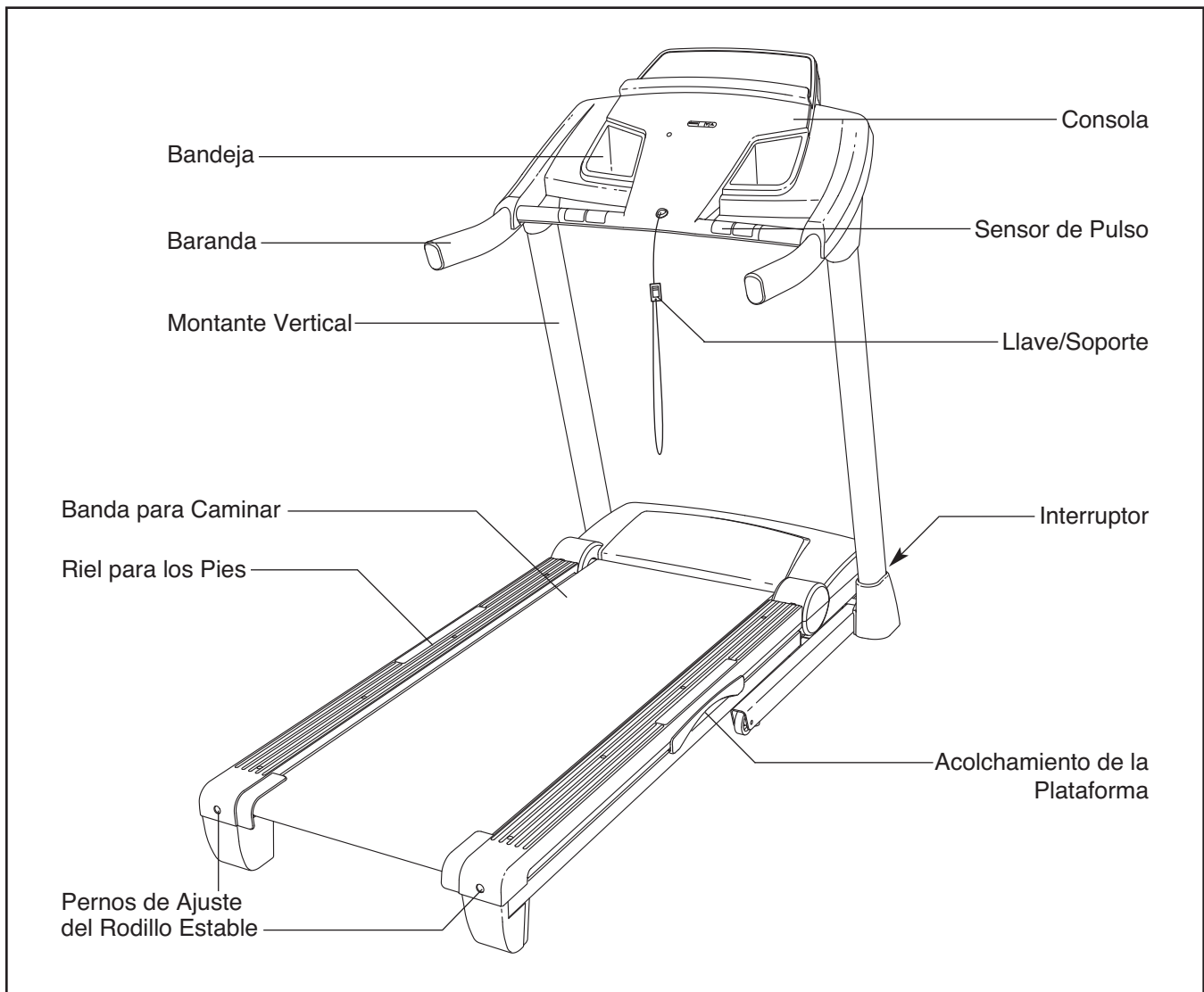
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordicTrack® T7.0. La máquina para correr T7.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

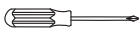
guntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

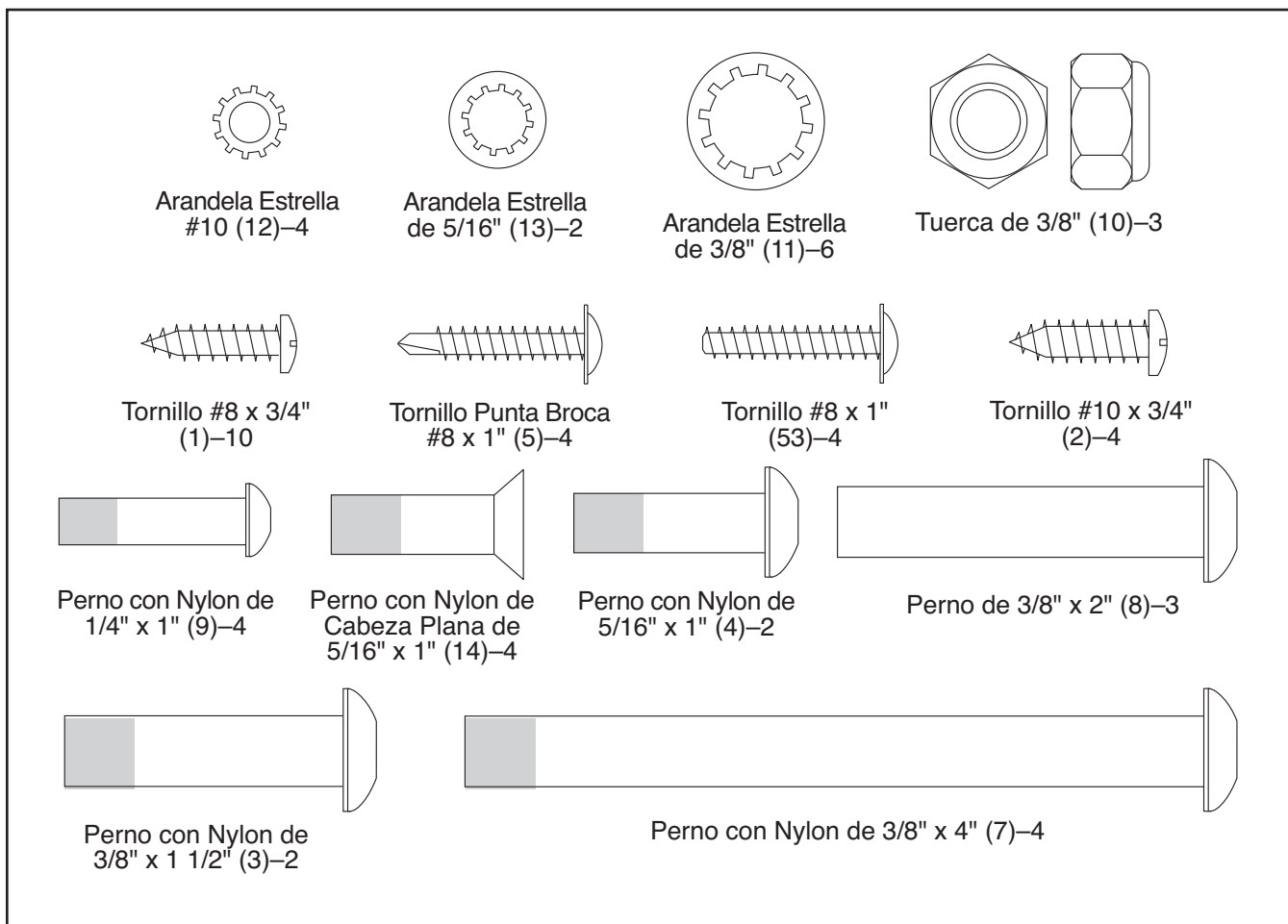


MONTAJE

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

El montaje requiere el uso de las llave hexagonales incluidas y su propio destornillador Estrella , **llave inglesa** , **Alicate punta aguda** , **y tijeras** .

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota:** **Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.**

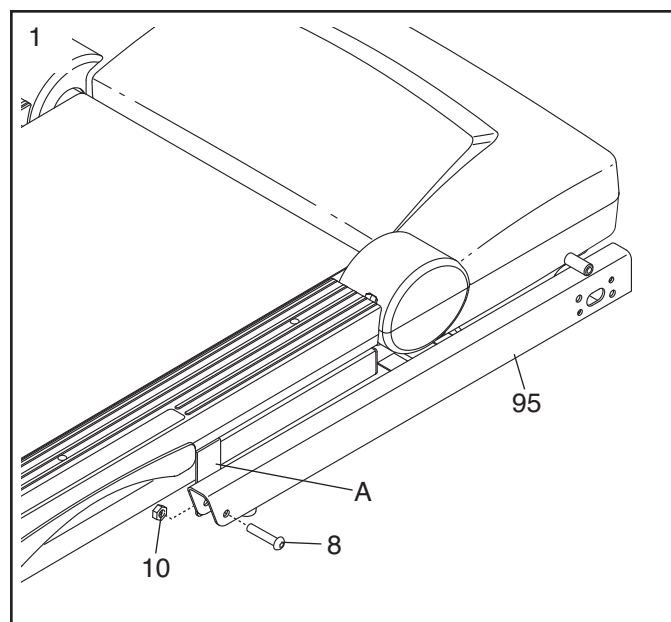


1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la Tuerca de 3/8" (10), el Perno de 3/8" x 2" (8) y el soporte de envío (A) de la Base (95).

Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.

Las Tuercas de 3/8" (10) y los Pernos de 3/8" x 2" (8) serán usados en el montaje 3 y 6.
Deseche los soportes de envío.



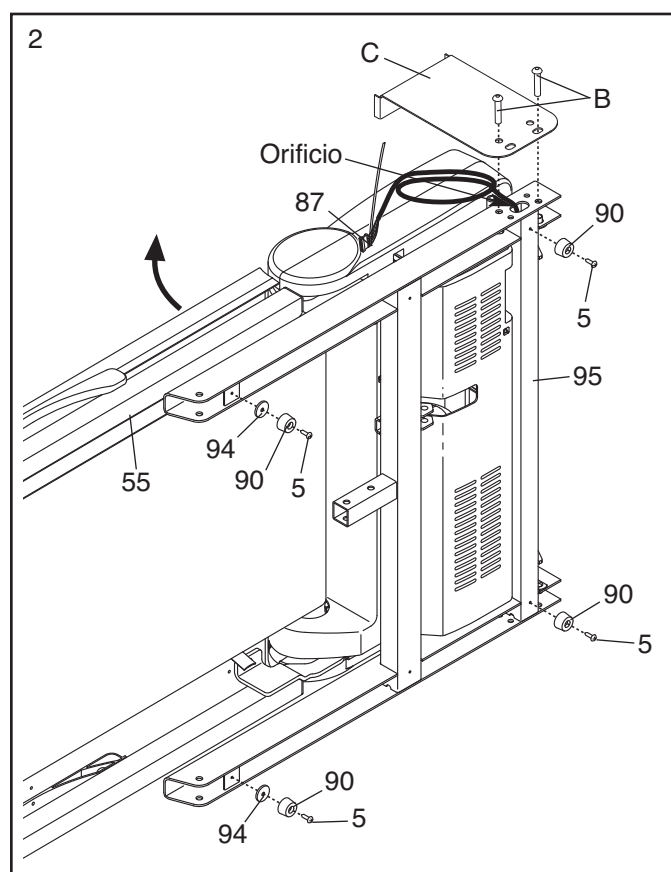
2. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Pliegue la Armadura (55) parcialmente de manera que la máquina para correr quede más estable; **no pliegue aún la Armadura por completo.**

Retire y deseche los dos pernos (B) indicados y el soporte de envío (C).

Corte la atadura de envío que asegura el Cable del Montante Vertical (87) a la Base (95).
Ubique la atadura plástica en el orificio indicado en la Base, y use la atadura para jalar el Cable del Montante Vertical fuera del orificio.

Conecte dos Patas de la Base (90) a la Base (95) en los lugares mostrados, con dos Tornillos Punta Broca #8 x 1" (5) y dos Espaciadores de las Patas de la Base (94).

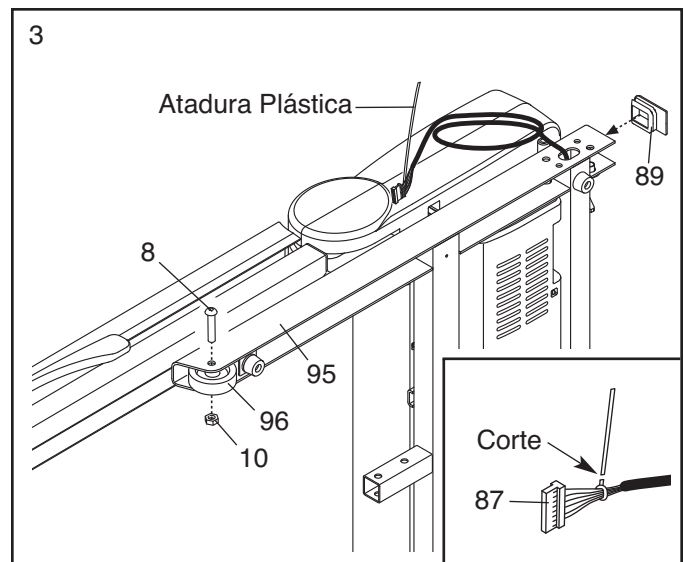
Después, conecte las otras dos Patas de la Base (90) con dos Tornillos Punta Broca #8 x 1" (5).



3. **Vea el dibujo incluido.** Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (87).

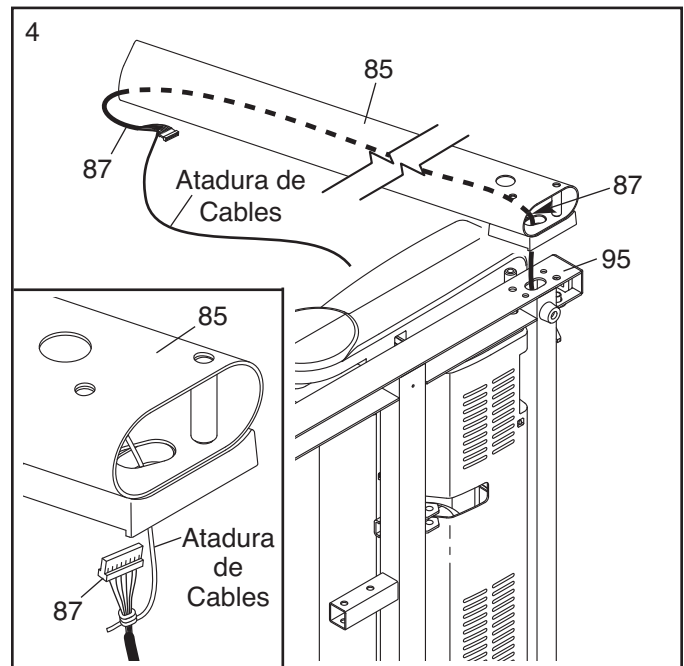
Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con el Perno de 3/8" x 2" (8) y la Tuerca de 3/8" (10) que retiró en el paso 1. **No ajuste demasiado la Tuerca; la Rueda debe de girar libremente.**

Presione la Tapa de la Base (89) dentro de la Base (95).



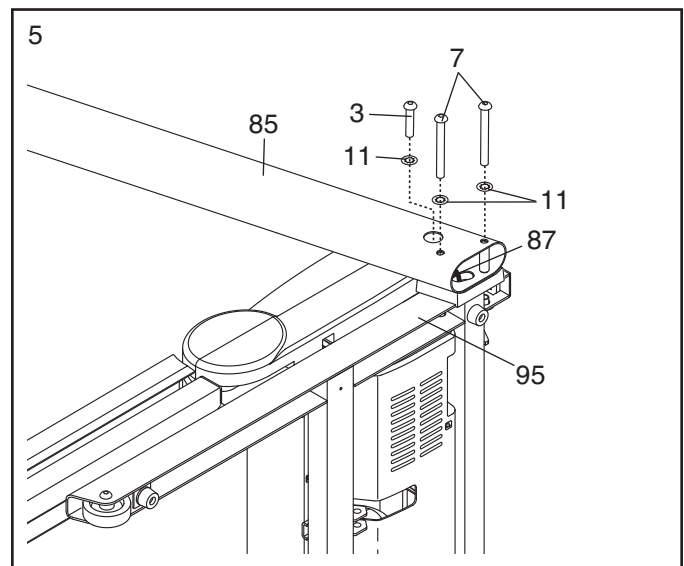
4. Identifique el Montante Vertical Derecho (85), marcado con una calcomanía "Right" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha). Sostenga el Montante Vertical cerca a la Base (95) como se muestra.

Vea el dibujo interior. Amarre la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (85) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (87). Luego, jale del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sostenga el Montante Vertical Derecho (85) contra la Base (95). **Tenga cuidado de no pelizar el Cable del Montante Vertical (87).** Inserte dos Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y un Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) con tres Arandelas Estrella de 3/8" (11) dentro del Montante Vertical Derecho.

Ajuste los Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y el Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) hasta que las cabezas de los Pernos con Nylon toquen el Montante Vertical Derecho (85); **todavía no ajuste completamente los Pernos con Nylon.**

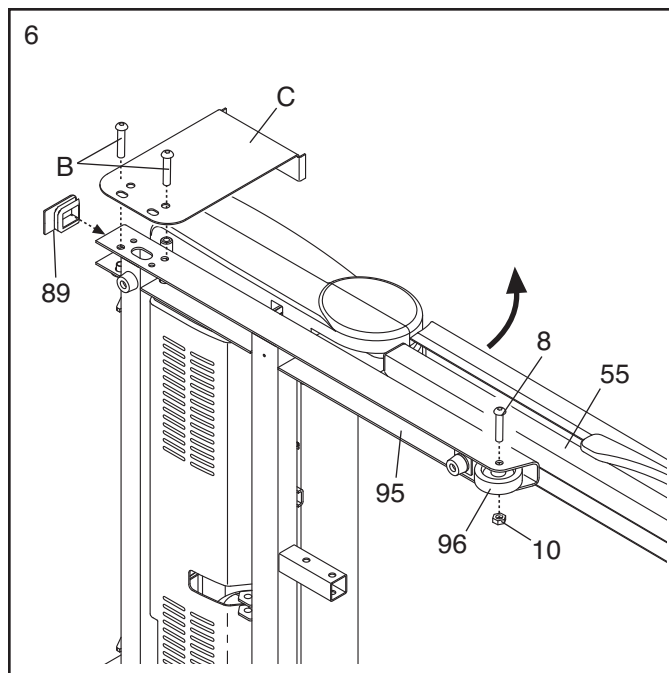


6. Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente la máquina para correr sobre su lado derecho. Pliegue la Armadura (55) parcialmente de modo que la máquina para correr quede más estable; **no pliegue la Armadura por completo.**

Retire y deseche los pernos indicados (B) y el soporte de envío (C).

Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con el Perno de $\frac{3}{8}$ " x 2" (8) y la Tuerca de $\frac{3}{8}$ " (10) que retiró en el paso 1. **No ajuste demasiado la Tuerca; la Rueda debe de girar libremente.**

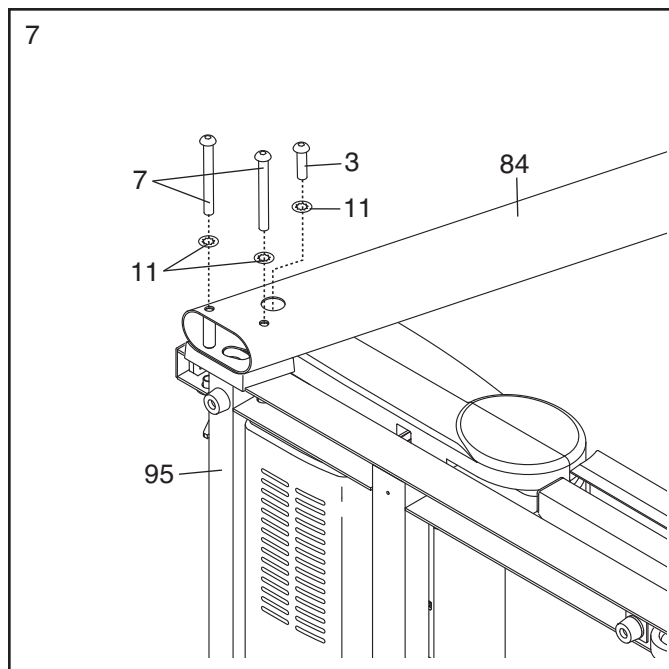
Presione una Tapa de la Base (89) en la Base (95).



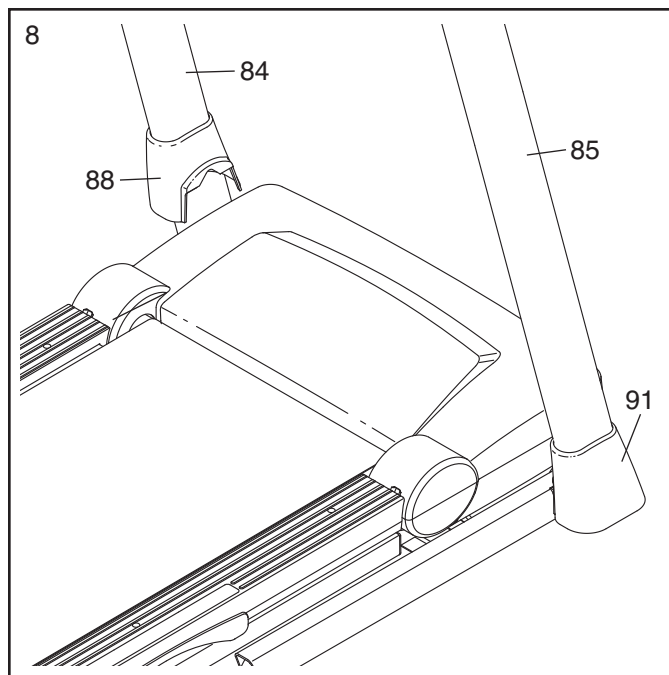
7. Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (84) contra la Base (95). Inserte dos Pernos con Nylon de $\frac{3}{8}$ " x 4" (7) y un Perno con Nylon de $\frac{3}{8}$ " x 1 1/2" (3) con tres Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (11) dentro del Montante Vertical Izquierdo.

Ajuste los Pernos con Nylon de $\frac{3}{8}$ " x 4" (7) y el Perno con Nylon de $\frac{3}{8}$ " x 1 1/2" (3) hasta que las cabezas de los Pernos con Nylon toquen el Montante Vertical Izquierdo (84); **todavía no ajuste completamente los Pernos con Nylon.**

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de manera que la Base (95) quede horizontal sobre el piso.



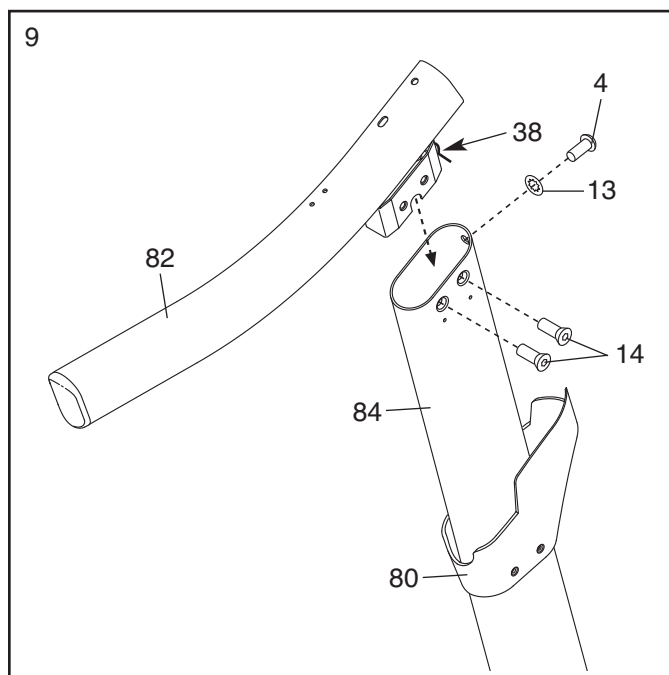
8. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (88) y la Cubierta de la Base Derecha (91). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (84) y la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (85).



9. Identifique la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (80). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo por el Montante Vertical Izquierdo (84).

Identifique la Baranda Izquierda (82). Retire la atadura del soporte en la Baranda Izquierda. Si es necesario, presione la Tuerca Jaula de 5/16" (38) en su lugar.

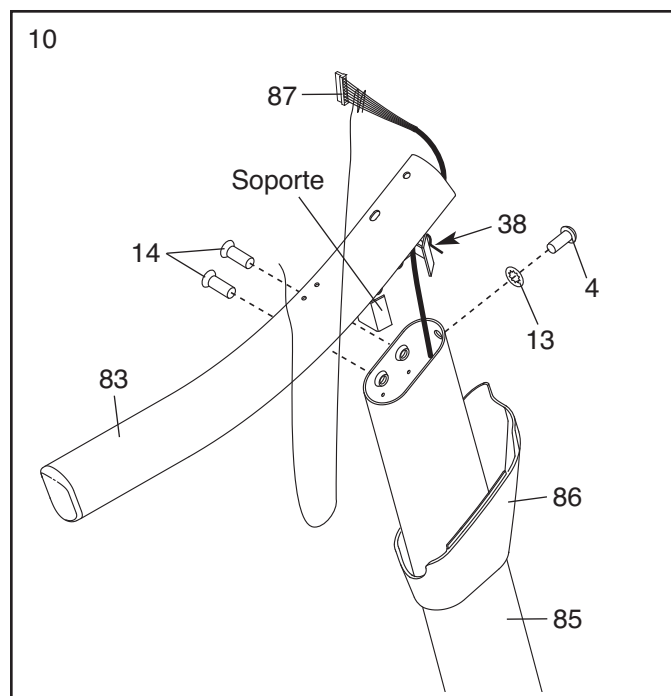
Conecte la Baranda Izquierda (82) al Montante Vertical Izquierdo (84) con dos Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) un Perno con Nylon de 5/16" x 1" (4) y una Arandela Estrella de 5/16" (13). **No ajuste aún los Pernos con Nylon.**



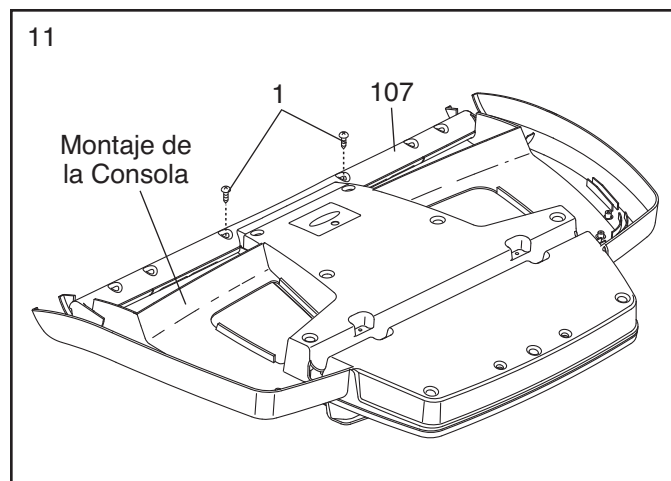
10. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) sobre la Baranda Derecha (85). Retire la atadura del soporte en la Baranda Derecha (83). Si es necesario, vuelva a presione la Tuerca Jaula de 5/16" (38) en su lugar.

Sostenga la Baranda Derecha (83) cerca del Montante Vertical Derecho (85). Inserte el Cable del Montante Vertical (87) por el soporte de la parte inferior de la Baranda Derecha. Jale el Cable del Montante Vertical por el extremo de la Baranda Derecha.

Conecte la Baranda Derecha (83) al Montante Vertical Derecho (85) con dos Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) un Perno con Nylon de 5/16" x 1" (4) y una Arandela Estrella de 5/16" (13) como se muestra. **No ajuste aún los Pernos con Nylon.**



11. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye el montaje de la consola. Retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (1). Levante la Barra Cruzada (107).



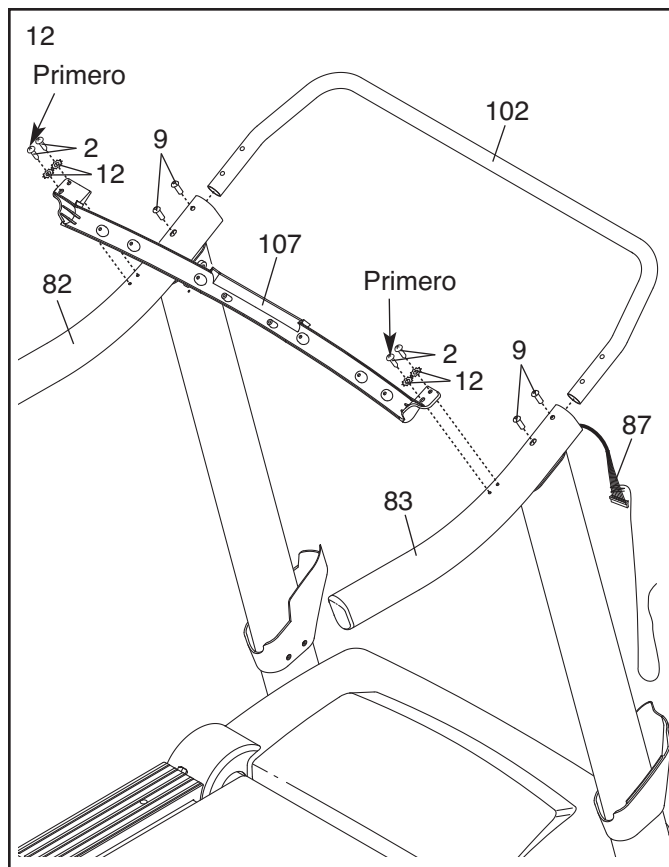
12. **IMPORTANTE:** Para evitar daños a la Barra Cruzada (107), no use herramientas eléctricas y no ajuste demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (2).

Orienta la Barra Cruzada (107) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a las Barandas (82, 83) con cuatro Tornillos de #10 x 3/4" (2) y cuatro Arandelas Estrella #10 (12); **todavía no ajuste los Tornillos.**

Inserte la Armadura de la Consola (102) en las Barandas (82, 83). Conecte la Armadura de la Consola con cuatro Pernos con Nylon de 1/4" x 1" (9); **todavía no ajuste los Tornillos con Nylon. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (87).**

Ajuste un Tornillo #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada (107); no ajuste demasiado los Tornillos. Después, ajuste el otro Tornillo #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada.

Ajuste los cuatro Pernos con Nylon de 1/4" x 1" (9).

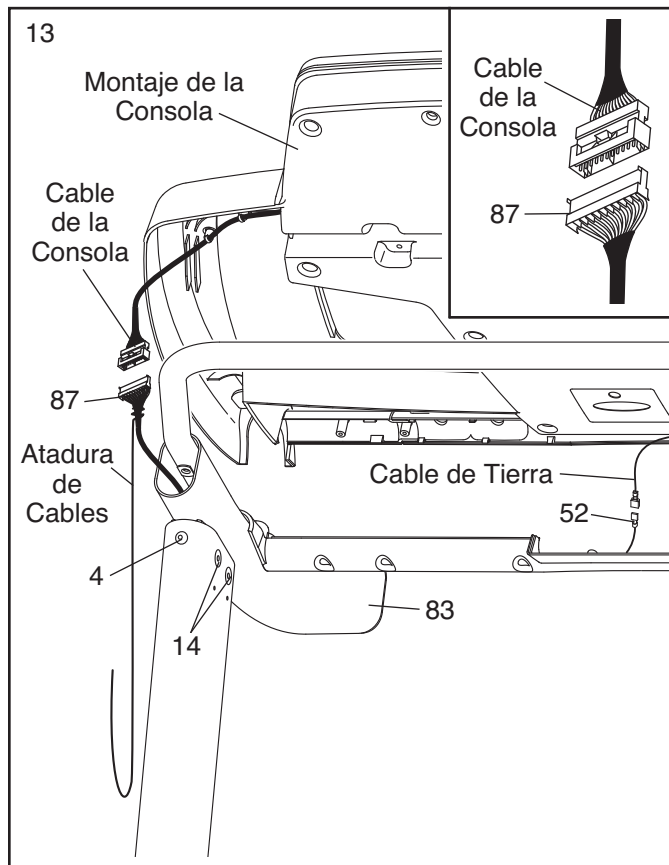


13. Firmemente ajuste dos Pernos con Nylon de 5/16" x 1" (4) y cuatro Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) (solamente se muestra un lado).

Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (83) y la Baranda Izquierda (que no se muestra).

Conecte el Cable del Montante Vertical (87) al cable de la consola. **Vea el dibujo insertado. Los conectores deben deslizarse juntos con facilidad y encajar en su lugar. Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA LA CORRIENTE.** Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al cable de tierra de la Consola (52).

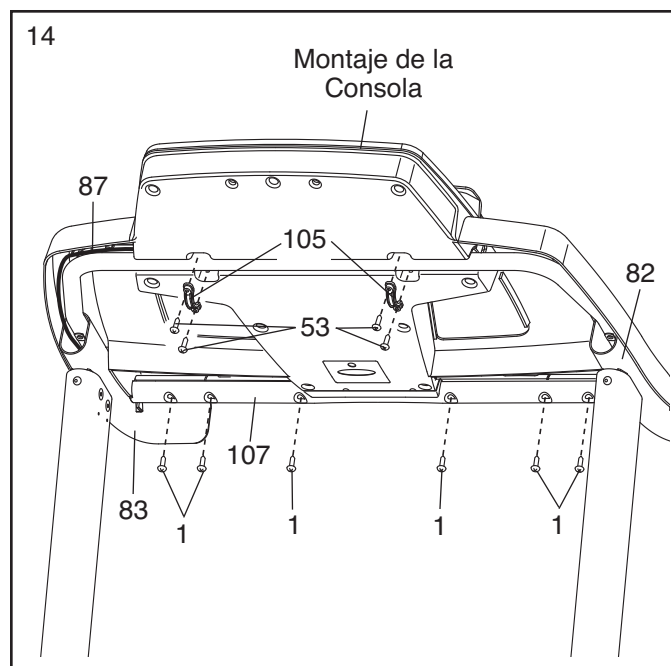


14. Coloque el montaje de la consola sobre las Barandas Izquierda y Derecha (82, 83). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Inserte el exceso del Cable del Montante Vertical (87) dentro de la Baranda Derecha.

Conecte el montaje de la consola a la Barra Cruzada con seis Tornillos #8 x 3/4" (1).

Comience las seis Tuercas y luego ajuste cada una de ellas.

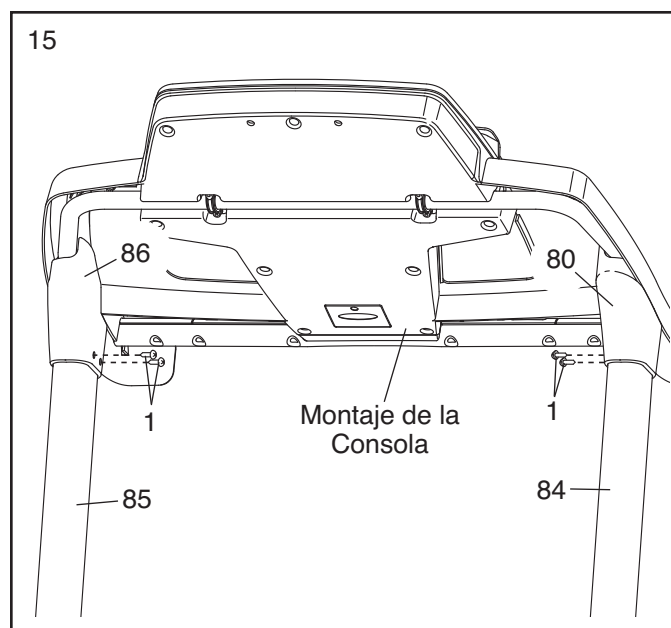
Conecte las dos Abrazaderas de la Consola (105) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1" (53).



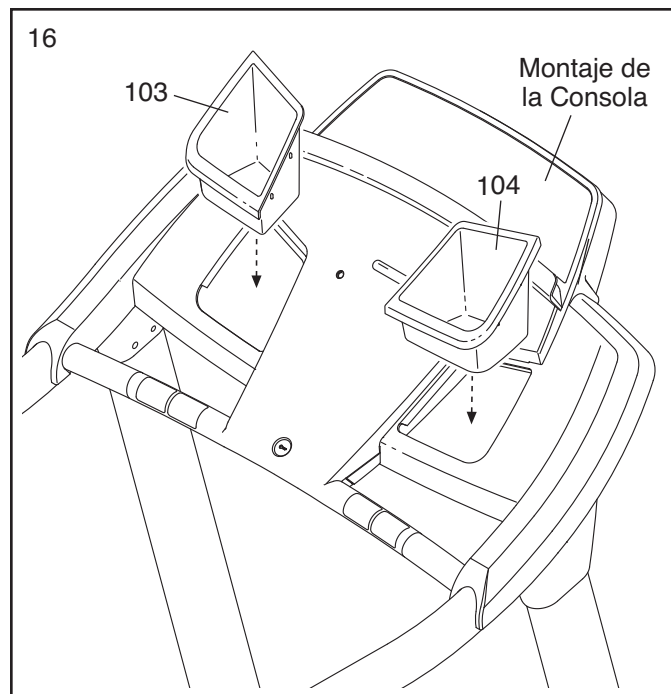
15. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Derecho con los orificios del Montante Vertical Derecho (85). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos #8 x 3/4" (1).

Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (80) al Montante Vertical Izquierdo (84) de la misma manera.

Vea los pasos 5 y 7. Ajuste los Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y los Pernos con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3).



16. Si es necesario, puede presionar la Bandeja Izquierda (103) y la Bandeja Derecha (104) dentro del montaje de la consola.



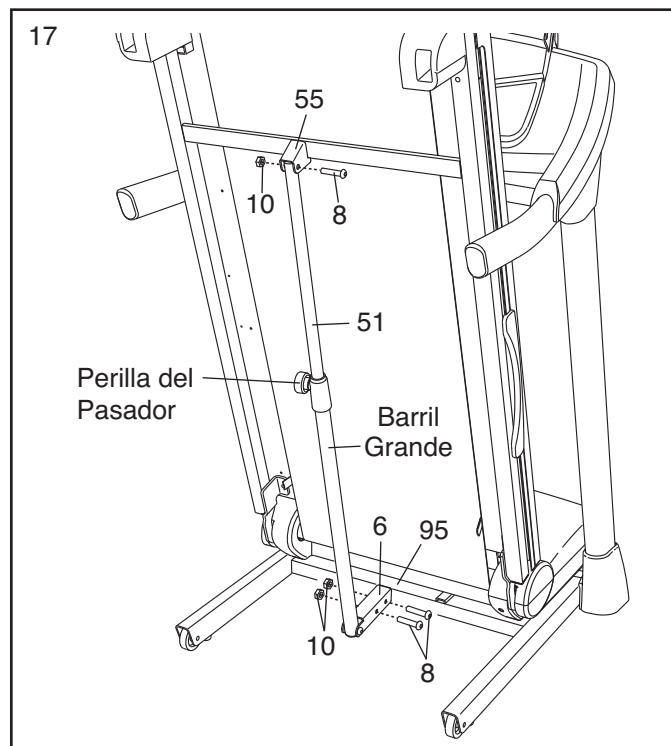
17. Levante la Armadura (55) a la posición que se muestra. **Con la ayuda de otra persona, sostenga la Armadura hasta completar este paso.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (51) de tal manera que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición que se muestra.

Conecte el Soporte del Pasador (6) y el Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (95) con dos Pernos de 3/8" x 2" (8) y dos Tuercas de 3/8" (10).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) al soporte de la Armadura (55) con un Perno de 3/8" x 2" (8) y una Tuerca de 3/8" (10). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

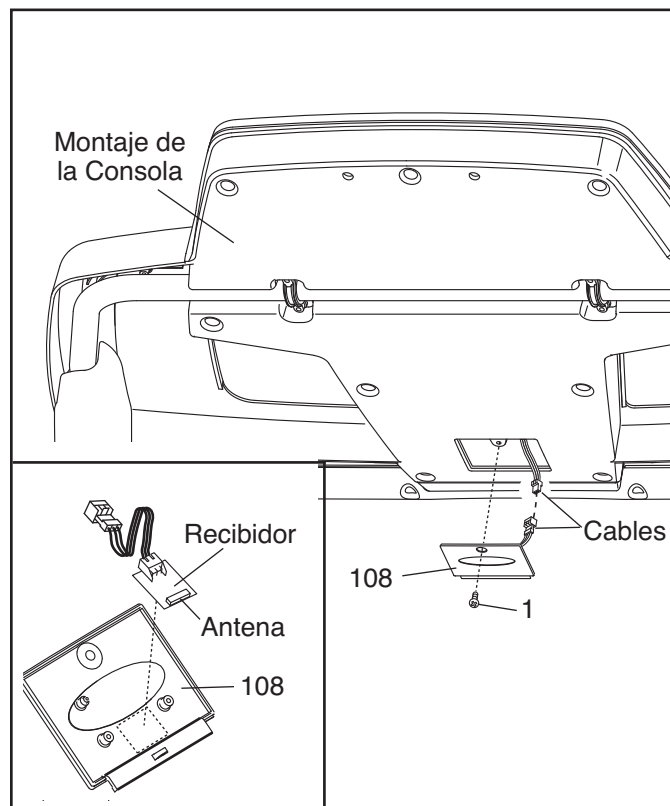
Baje la Armadura (55) (vea COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).



18. **Asegúrese que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay unas hojas de plástico en las calcomanías, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya piezas adicionales. Guarde las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utilizan para el ajuste de la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27).

Si usted compra el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 23), siga los pasos de abajo para instalar el receptor incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. **Asegúrese que el cable eléctrico este desenchufado.** Retire el indicado Tornillo #8 x 3/4" (1) de la Puerta de Acceso (108) en la parte de atrás del montaje de la consola.
2. **Vea el dibujo insertado. Sostenga el receptor de manera que la antena este orientada como esta mostrado.** Pele el papel que está en la parte inferior del receptor. Presione el receptor en la Puerta de Acceso (108) en el lugar mostrado.
3. Conecte el cable del receptor al cable que se extiende del montaje de la consola. **Asegúrese que los cables no estén pellizcados.** Vuelva a conectar la Puerta de Acceso (108) con el Tornillo #8 x 3/4" (1). Deseche los otros cables incluidos con el receptor.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

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

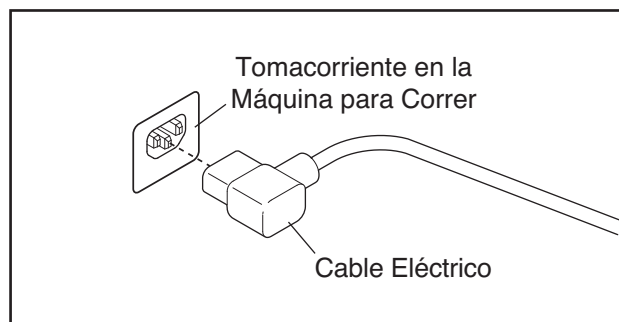
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

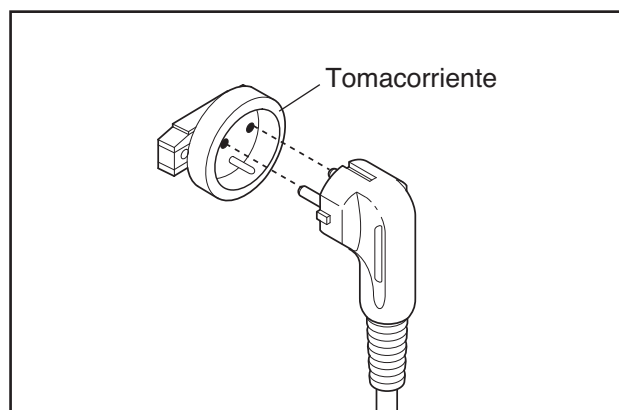
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es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

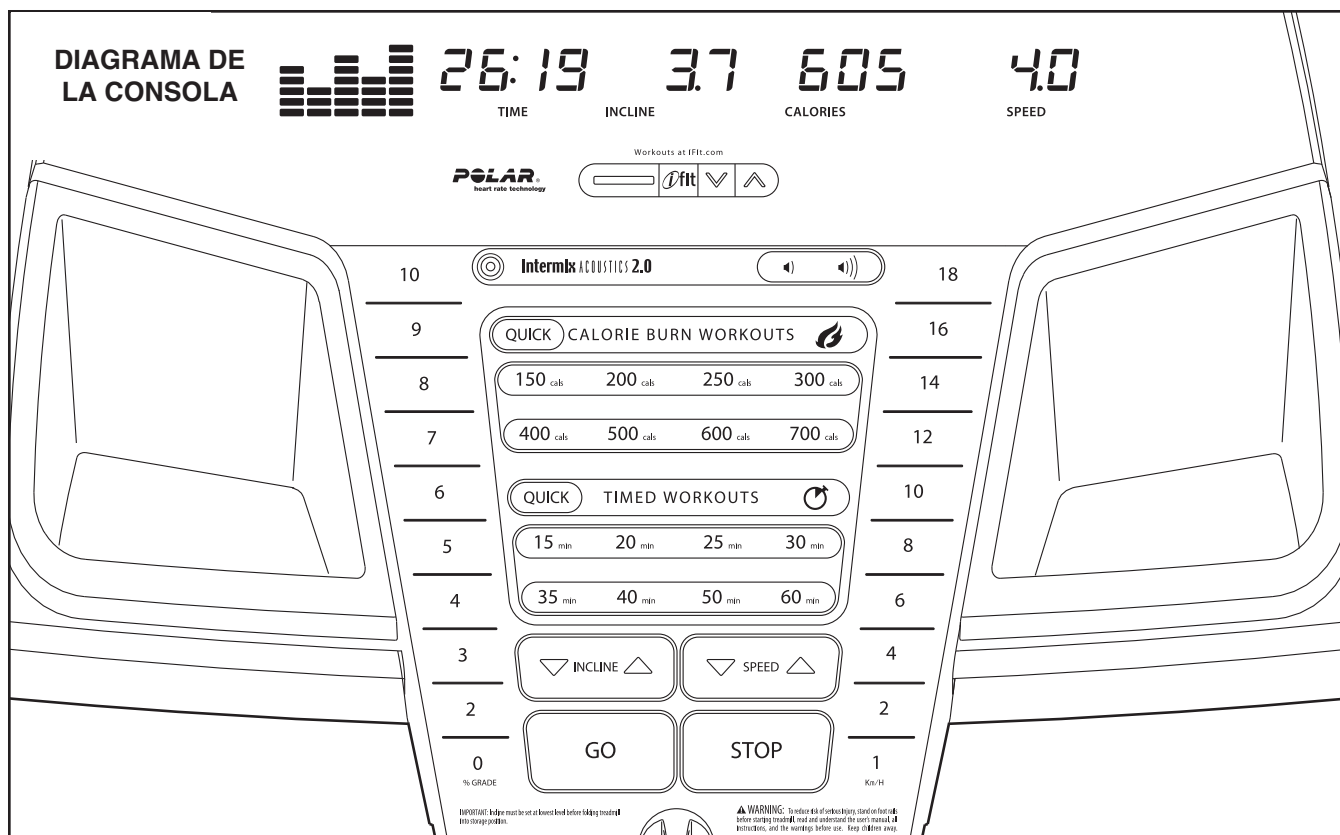
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

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



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





COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables.

Cuando se seleccione la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr al solo tocar un botón. A medida que hace ejercicios, la consola mostrará información instantánea sobre su entrenamiento. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho.

Además, la consola ofrece dieciséis entrenamientos preajustados—ocho entrenamientos para quemar calorías rápida y ocho entrenamientos de tiempo rápido. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr guiándole a través de un ejercicio efectivo.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit. El sistema iFit acepta tarjetas

iFit con entrenamientos que le ayudan a alcanzar metas específicas de buen estado físico. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento de Pérdida de Peso de 8 semanas. Los entrenamientos iFit automáticamente controla la máquina para correr. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit en cualquier momento, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.**

Usted puede aun escuchar a su música de entrenamiento favorita o audiolibros con el sistema de sonido de alta calidad de la consola, mientras se mantiene en forma.

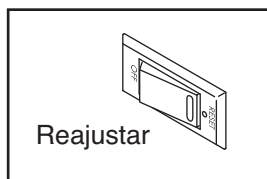
Para encender la corriente, vea la página 18. **Para usar la función manual,** vea la página 18. **Para usar un entrenamiento preajustado,** vea la página 21. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 22. **Para usar la función información,** vea la página 23. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 23.

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

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

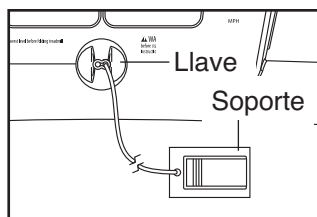
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de encenderla. Si no hace esto, usted puede dañar la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). Luego, localice el interruptor en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Presione el interruptor en la posición reajustar.



IMPORTANTE: La consola presenta una pantalla de función demo diseñada para usarse si la máquina para correr se exhibe en algún establecimiento comercial. Si las pantallas se iluminan tan pronto enchufa el cable eléctrico y presiona el interruptor en la posición reajustar, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, sostenga el botón de Parar [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas permanecen iluminadas, vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función demo.

Luego, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el soporte conectado a la llave (vea el dibujo a la derecha) y deslice el soporte en el cinturón de su ropa. Entonces, inserte la llave en la consola.



Después de un momento, las pantallas se iluminarán.

IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible jalar la llave de la consola, lo cual hace que disminuya la velocidad de la banda para caminar hasta detenerse. Pruebe el soporte cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del soporte. Nota: La primera vez que inserte la llave en la consola, la inclinación se elevará automáticamente hasta su nivel máximo y entonces volverá al nivel de inclinación mínimo.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en kilómetros o millas. Para encontrar cual unidad de medida se ha seleccionado o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 23. Para tener más simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

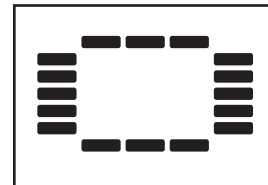
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Cuando se inserte la llave, la función manual será seleccionada y una pista aparecerá en la matriz. Si un entrenamiento preajustado ha sido seleccionado, retire la llave y vuelva a insertarla.



3. Comience la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Andar [GO], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] o uno de los botones de la velocidad numerados del 1 al 18.

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

Si presiona uno de los botones numerados de velocidad, la banda para caminar cambiará gradualmente la velocidad hasta alcanzar el ajuste seleccionado de velocidad.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón Andar, el botón para aumentar la velocidad o uno de los botones numerados del 1 al 18.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE] o uno de los botones de inclinación numerados.

Cada vez que presione uno de los botones para aumentar o disminuir la inclinación, la inclinación cambiará un 0,5%. Si presiona uno de los botones de inclinación numerados, la máquina para correr se ajustará al ajuste de la inclinación seleccionada. Nota: Después que presione los botones, puede que tome un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de la inclinación seleccionada.



Pantalla de Distancia/Inclinación— Esta pantalla muestra la distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido. Esta pantalla también mostrará el ajuste de la inclinación por algunos segundos, cada vez que modifique la inclinación.

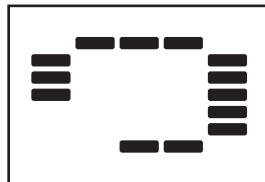


Pantalla de Calorías/Pulso— Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado. Esta pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso del mango o el nivel de volumen cuando presione el botón para aumentar o disminuir el volumen.



5. Siga su progreso con la matriz y las pantallas.

La matriz— Cuando seleccione la función manual, la pantalla mostrará una pista que representa 1/4 de milla (402 metros). Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se iluminarán sucesivamente hasta que toda la pista se ilumine. La pista entonces se apagará y los indicadores empezarán a iluminarse de nuevo sucesivamente.



Pantalla de tiempo— Cuando seleccione la función manual, esta pantalla mostrará el tiempo [TIME] transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo que queda del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



Pantalla de Velocidad— Esta pantalla muestra la velocidad [SPEED] de la banda para caminar.

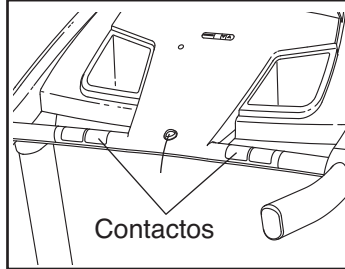


Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar [STOP], retire la llave, y entonces reinserte la llave.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente. Para informarse sobre el sensor de pulso opcional para el pecho, vea la página 23.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las hojas de plástico de los contactos de metal. Además, debe cerciorarse que sus manos estén limpias.



Para usar el sensor de pulso del mango, **párese sobre los rieles para los pies** y sostenga los contactos de metal por lo menos diez segundos--**evite mover sus manos**. Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los contactos durante aproximada-**

mente 15 segundos.

7. Cuando haya terminado de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Pise sobre los rieles para los pies, presione el botón de Parar [STOP] y **ajuste la inclinación [INCLINE] de la máquina para correr al ajuste más bajo. La inclinación debe de estar en el ajuste más bajo o puede dañar la máquina para correr cuando la pliegue a la posición de almacenamiento.** Luego, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de usar la máquina para correr, presione el interruptor en la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

COMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, presione uno de los botones de Entrenamiento para Quemar Calorías Rápido [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS] o uno de los botones de Entrenamiento de Tiempo Rápido [QUICK TIMED WORKOUTS].

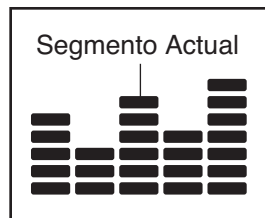
Cuando se seleccione un entrenamiento preajustado, el ajuste de la inclinación [INCLINE] máxima, y el ajuste de la velocidad [SPEED] máxima del entrenamiento aparecerá en las pantallas. Además, un perfil del ajuste de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la matriz. Si selecciona un entrenamiento para quemar calorías rápido, la meta de las calorías también aparecerá en la pantalla.

3. Comience la banda para caminar.

Para iniciar el entrenamiento, presione el botón Andar [GO] o el botón para aumentar la velocidad [SPEED]. Un momento después de presionar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los primeros ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Se puede programar el mismo ajuste de velocidad y/o ajuste de inclinación para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil le mostrará su progreso. El segmento del perfil que destella representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el ajuste de la velocidad para el segmento actual. Al final de



cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar. Si se ha programado un ajuste de velocidad o inclinación diferente para el próximo segmento, el ajuste de velocidad o inclinación destellará en la pantalla para avisarle. La máquina para correr entonces se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación del siguiente segmento.

Nota: La meta de calorías es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número actual de calorías que usted queme dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, será afectado el número de calorías que quema.

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

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

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el entrenamiento, presione el botón Andar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Siga su progreso con la matriz y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 19.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 20.

6. Una vez termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 20.

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFit

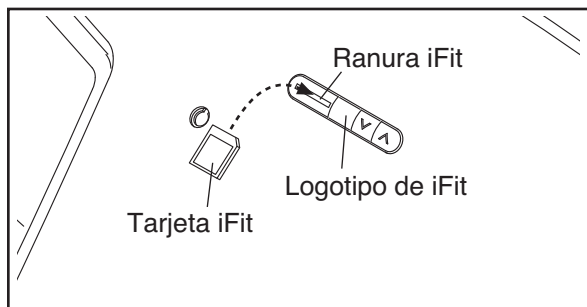
Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit; asegúrese que la tarjeta iFit esté orientada de manera que los contactos de metal estén mirando hacia abajo y estén insertados dentro de la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit está correctamente insertada, el logotipo de iFit se iluminará.



Después, seleccione un entrenamiento iFit presionando los botones para aumentar y disminuir iFit que están al lado de la ranura iFit. Cuando se seleccione un entrenamiento iFit, la duración del entrenamiento [TIME], el ajuste máximo de la inclinación [INCLINE], el nombre, y el ajuste máximo de la velocidad [SPEED] del entrenamiento aparecerá en las pantallas. Además, un perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá la matriz.

Cada entrenamiento iFit está dividido en varios segmentos de un minuto. Se han programado un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

3. Inicie la banda para caminar.

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

Durante el entrenamiento, la voz de un entrenador personal le guiará por todo el entrenamiento.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación del segmento actual está muy alta o muy baja, usted podrá anular manualmente los ajustes presionando los botones de velocidad o inclinación. **Sin embargo, cuando comience el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación del próximo segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento presione el botón para Comenzar [START] o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 Km/H. Cuando el siguiente segmento empieza, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Siga su progreso con la matriz y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 19.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 20.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 20.

PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFit de la ranura iFit si no las está usando.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN

La consola ofrece una función información que mantiene control del número total de horas que se ha usado la máquina para correr, y la distancia total que se ha movido la banda para caminar. La función información también le permite elegir millas o kilómetros como unidad de medida y encender y apagar la función demo de la pantalla.

Para seleccionar la función información, mantenga presionado el botón de Parar [STOP] mientras inserte la llave en la consola y entonces suelte el botón de Parar. Cuando la función información es seleccionada, la siguiente información aparecerá:

La pantalla de Tiempo [TIME] mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha sido usada.



La pantalla de Distancia/Inclinación [DISTANCE/INCLINE] mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha movido.



Una "M" por kilómetros métricos o una "E" por millas inglesas aparecerá en la pantalla de Calorías/Pulso [CALORIES/PULSE].



Presione el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] para cambiar la unidad de medida si lo desea.

La consola tiene una pantalla de función demo diseñada para ser usada si la máquina para correr va a ser exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función demo está encendida, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; presione el interruptor a la posición reajustar, e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas permanecerán iluminadas, aunque los botones no funcionen. Si la función demo está encendida, aparecerá una "d" en la pantalla de la Velocidad mientras la función información es seleccionada. Para encender o apagar la pantalla de la función demo, presione el botón para disminuir la Velocidad.



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

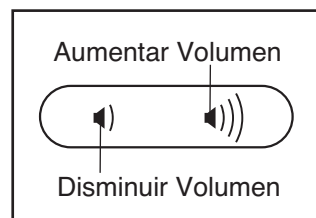
COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Para usar el enchufe de audio, localice el cable de audio y enchúfelo en el enchufe de audio que está cerca a la ranura iFit. Después, enchufe el cable de audio al enchufe de su reproductor de MP3, CD u otro reproductor personal de audio. Asegúrese que el cable de audio esté totalmente enchufado.

Luego, presione el botón Ejecutar de su reproductor de MP3, CD o cualquier otro reproductor personal de audio.

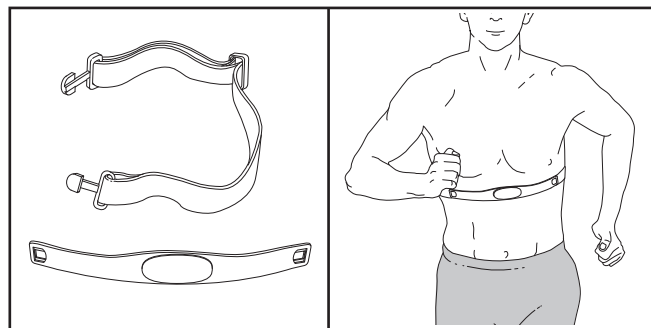
Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o presione los botones para aumentar y disminuir el Volumen de la consola.



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

SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho ofrece una operación de manos libres mientras controla su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar el sensor de pulso opcional para el pecho, llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**



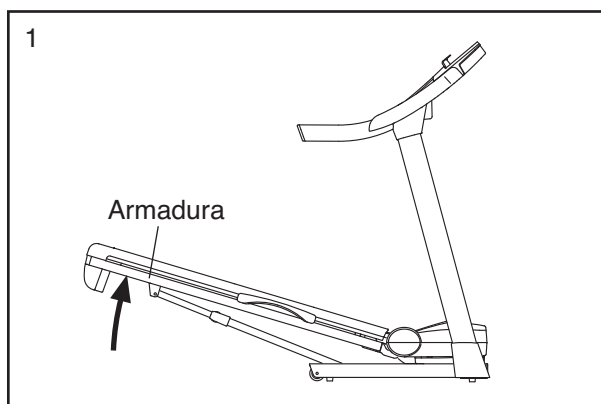
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

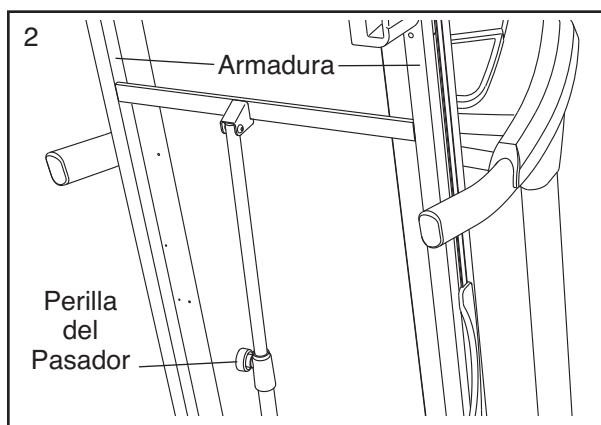
Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja antes de plegar la máquina para correr. Entonces, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

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 lugar mostrado por la fecha abajo. **PRECAUCIÓN:** No sostenga la armadura por los rieles para los pies de plástico. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



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

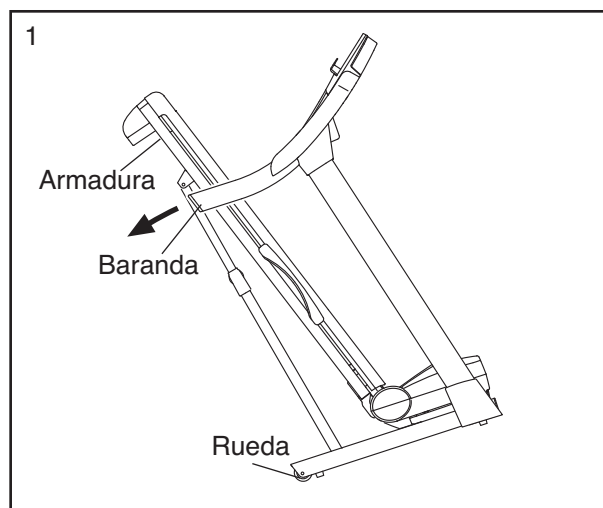


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde la máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje la máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

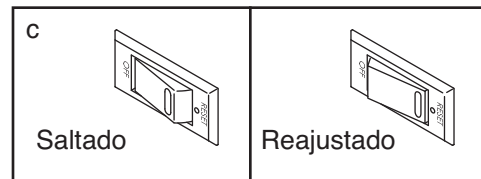
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Jale de la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, empuje la armadura ligeramente hacia adelante. Gire la armadura hacia abajo unas pulgadas y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con ambas manos y bájela al piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles para los pies de plástico, y no deje caer la armadura. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr se pueden resolver siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 16). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm², no mayor de 1,5 m.
 - Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.
 - Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

- SOLUCIÓN:**
- Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.
 - Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.
 - Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

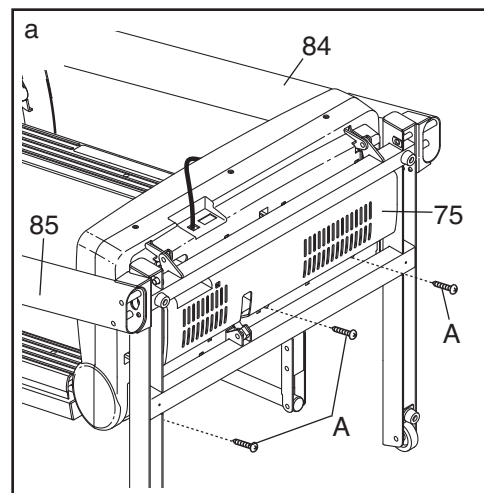
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

- SOLUCIÓN:**
- La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función demo.

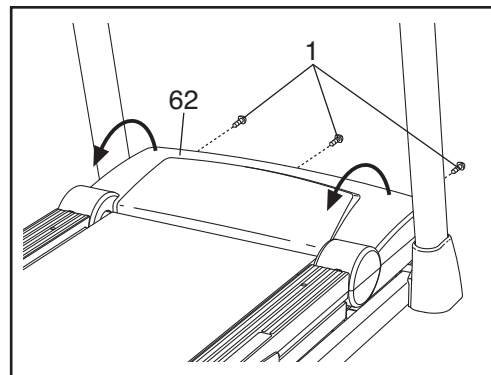
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- SOLUCIÓN:**
- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente hacia abajo los Montantes Verticales (84, 85). Puede que haya tres Tornillos #8 x 2" (16) en la parte inferior de la Charola Ventral (75). Si los hay, retírelos. Nota: Es necesario usar un destornillador estrella de por lo menos 13 cm de largo.

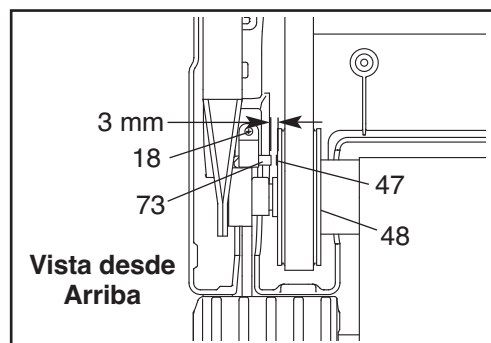
Después, levante los Montantes Verticales (84, 85).



Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (1) e incline con cuidado la Cubierta del Motor (62).



Localice el Interruptor de Lengüeta (73) y el Imán (47) en el lado izquierdo de la Polea (48). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de Cabeza de Braguero #8 x 3/4" (18), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y, entonces, vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a conectar la Cubierta del Motor (que no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4". Vuelva a conectar los Tornillos #8 x 2" si es necesario. Ponga en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos para verificar que la velocidad se lea correctamente.



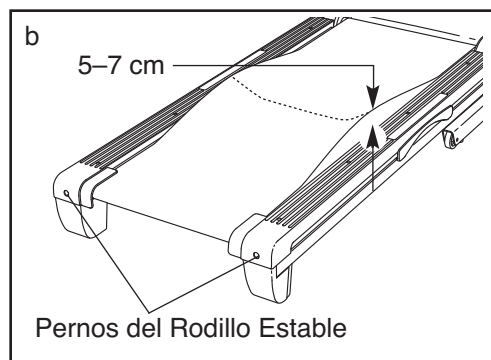
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave en la consola, presione uno de los botones de inclinación [INCLINE]. **Mientras la inclinación está cambiando, retire la llave.** Después de unos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

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

SOLUCIÓN: a. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use solo un cable de 3 conductores de calibre 14 (1mm²), no más largo de 5 pies (1,5 m).

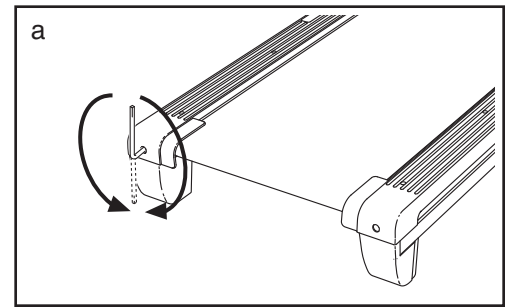
b. Si la banda para caminar está muy ajustada, el funcionamiento de la máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede dañarse. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos del rodillo estable en dirección opuesta a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, deberá poder levantar cada borde de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.



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

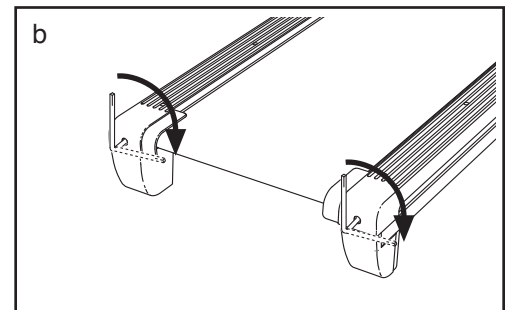
PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se camina sobre ella

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



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**.

Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable en dirección de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, usted podrá levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Después, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.



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 Gemelos/Tendón de Aquiles

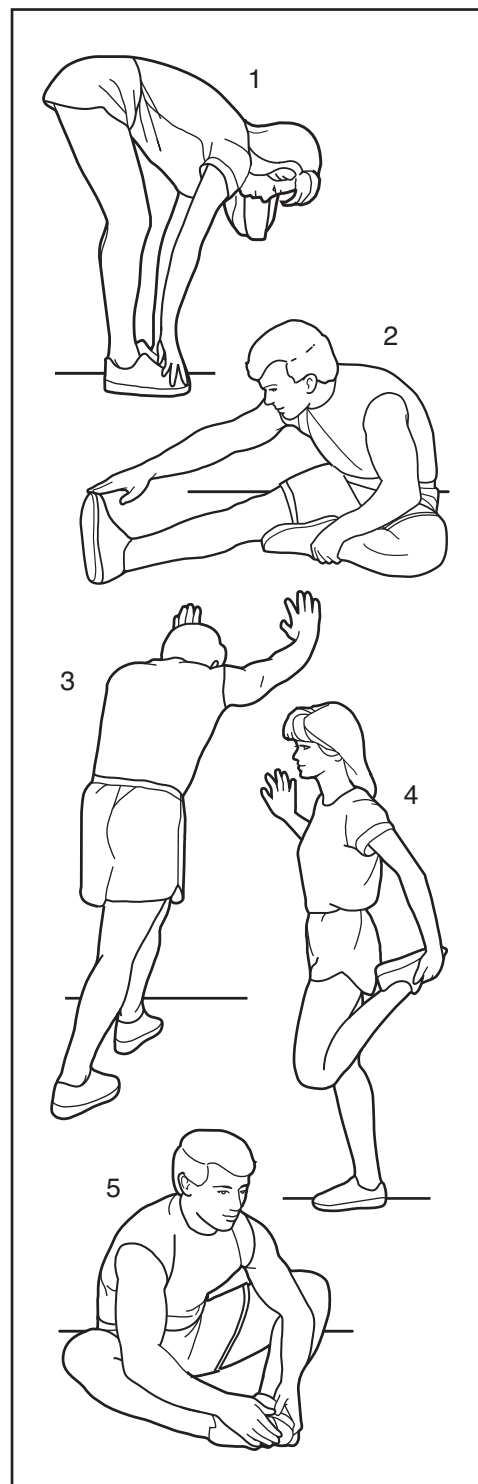
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NETL81810.0

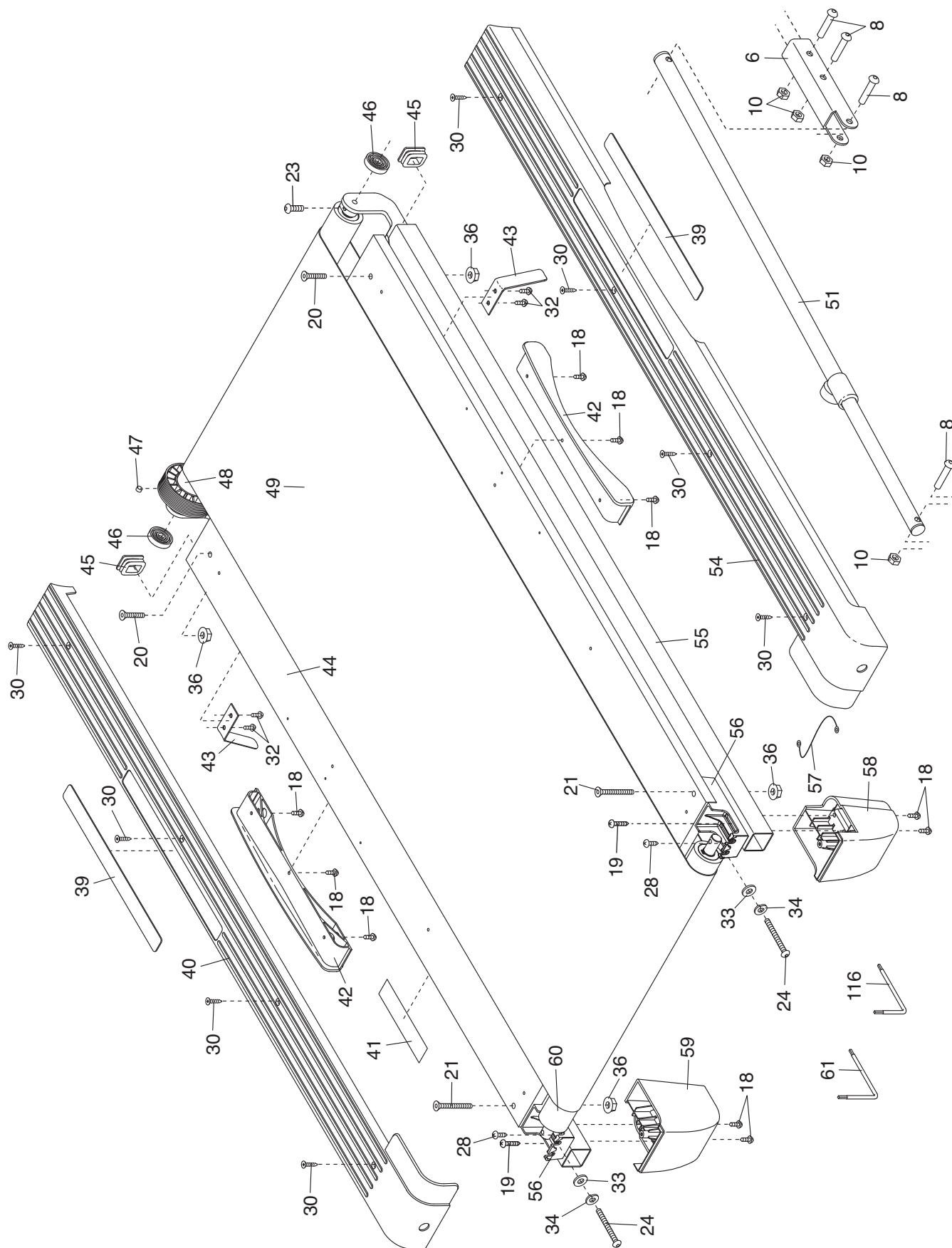
R0710A

Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS casi al final de este manual.

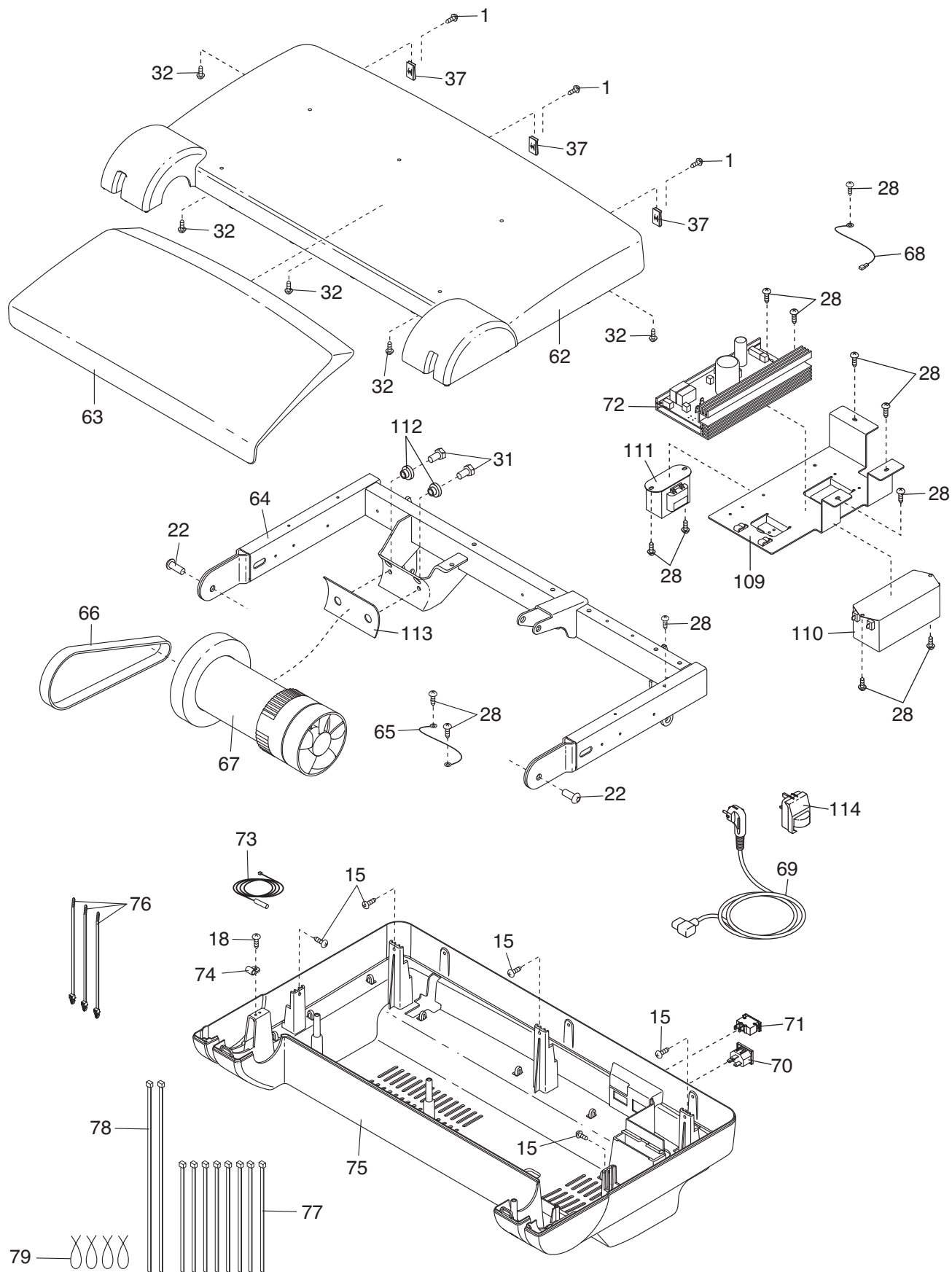
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	23	Tornillo #8 x 3/4"	48	1	Rodillo/Polea Delantera
2	4	Tornillo #10 x 3/4"	49	1	Banda para Caminar
3	2	Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2"	50	1	Cable de Audio
4	2	Perno con Nylon de 5/16" x 1"	51	1	Pasador de Almacenamiento
5	4	Tornillo Punta Broca #8 x 1"	52	1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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
93	1	Cable de Inclinación	105	2	Abrazadera de la Consola
94	2	Espaciador de la Pata de la Base	106	1	Base de la Consola
95	1	Base	107	1	Barra Cruzada
96	2	Rueda	108	1	Puerta de Acceso
97	1	Motor de Inclinación	109	1	Soporte Electrónico
98	1	Espaciador del Motor de Inclinación	110	1	Filtro
99	1	Llave/Soporte	111	1	Transformador
100	2	Atadura de Cable	112	2	Buje del Motor
101	1	Consola	113	1	Aislador del Motor
102	1	Armadura de la Consola	114	1	Llave Hexagonal de 5/32"
103	1	Bandeja Izquierda	*	—	Manual del Usuario
104	1	Bandeja Derecha			

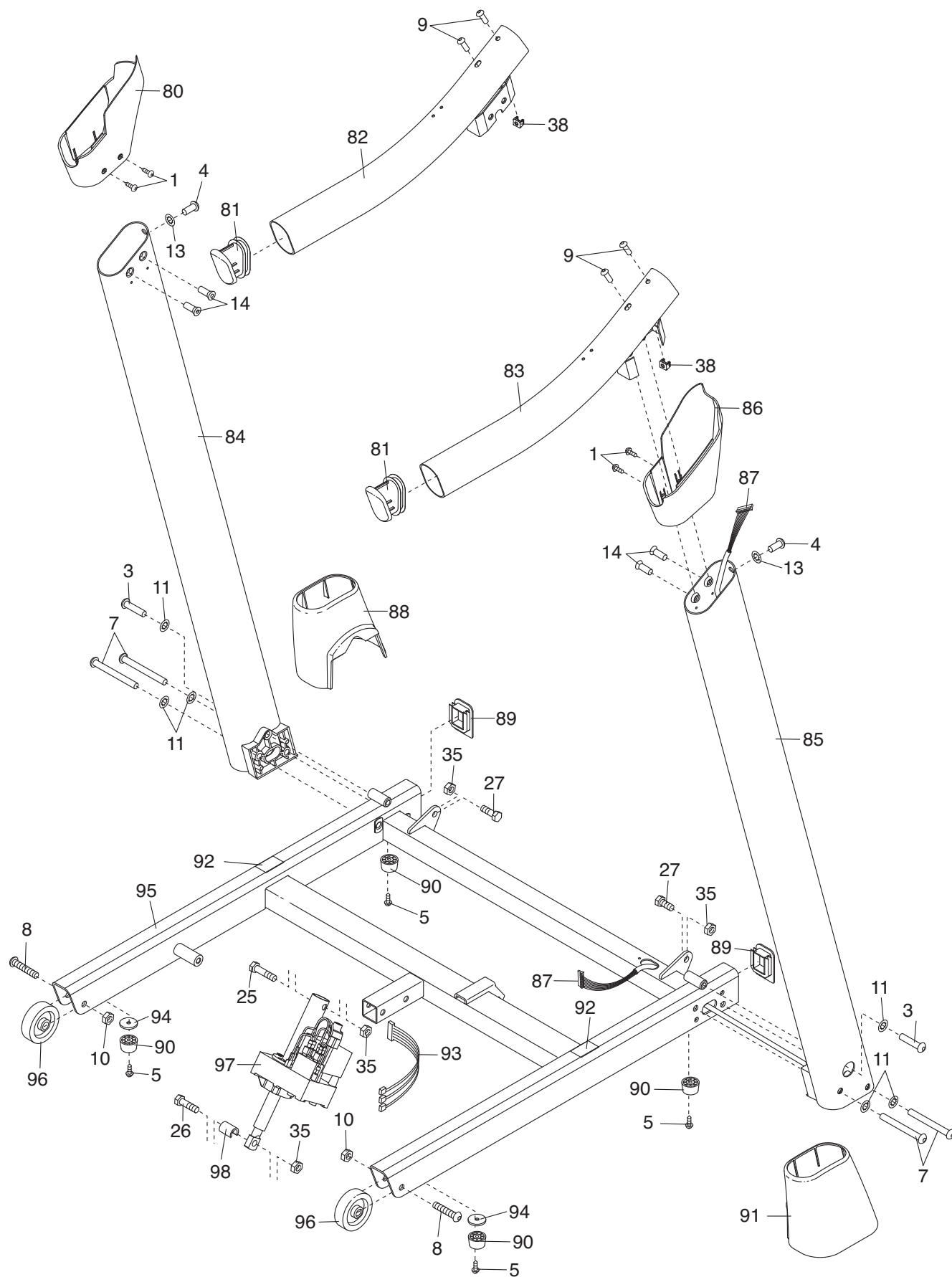
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



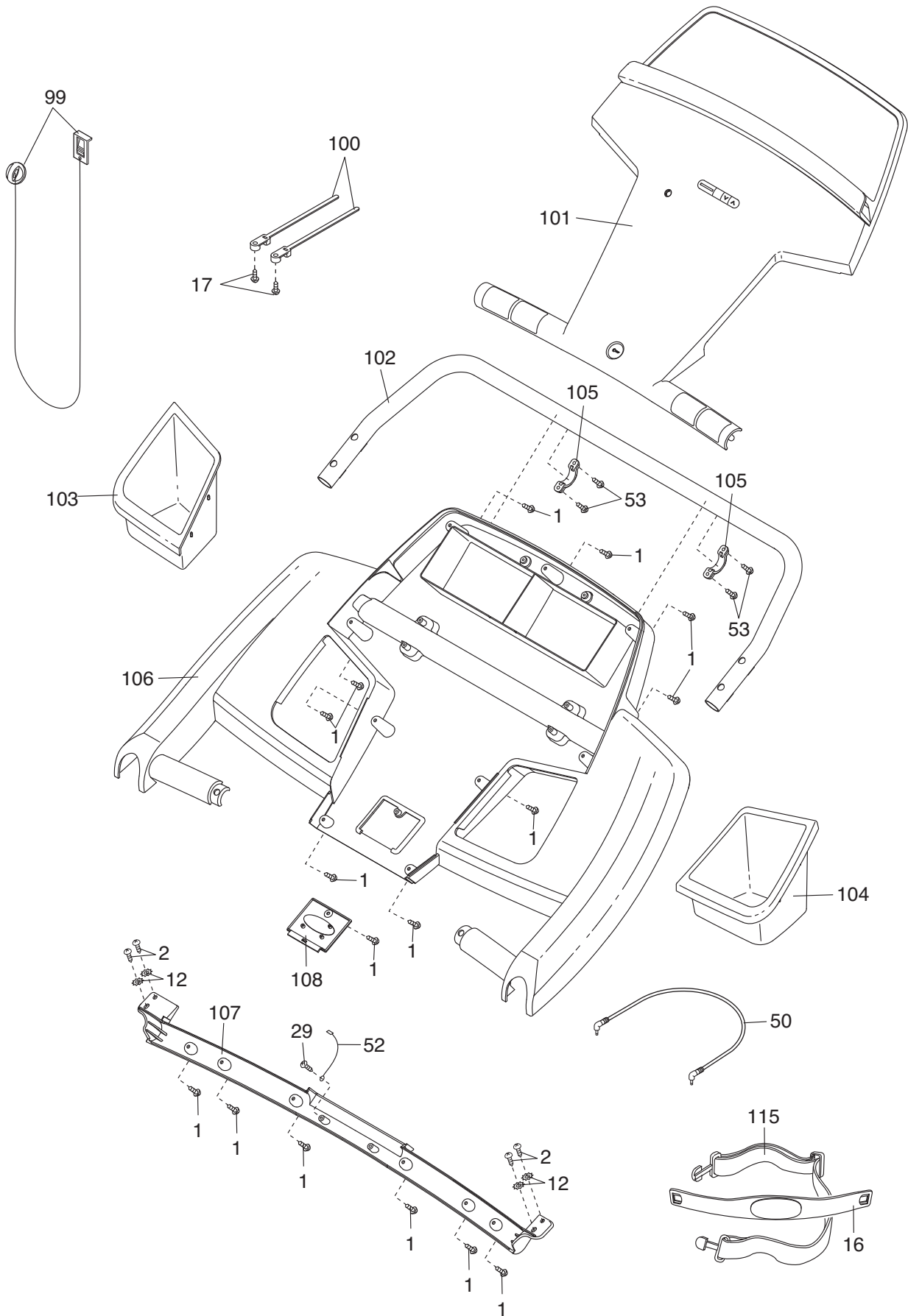
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NETL81810.0 R0710A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NETL81810.0 R0710A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo NETL81810.0 R0710A



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.

