

NordicTrack® **E3800**

Nº de Modelo NETL82905.0

Nº de Serie _____

Encuentre el número de serial en el lugar que se muestra abajo. Escriba el número de serie en el espacio arriba para futuras referencias.



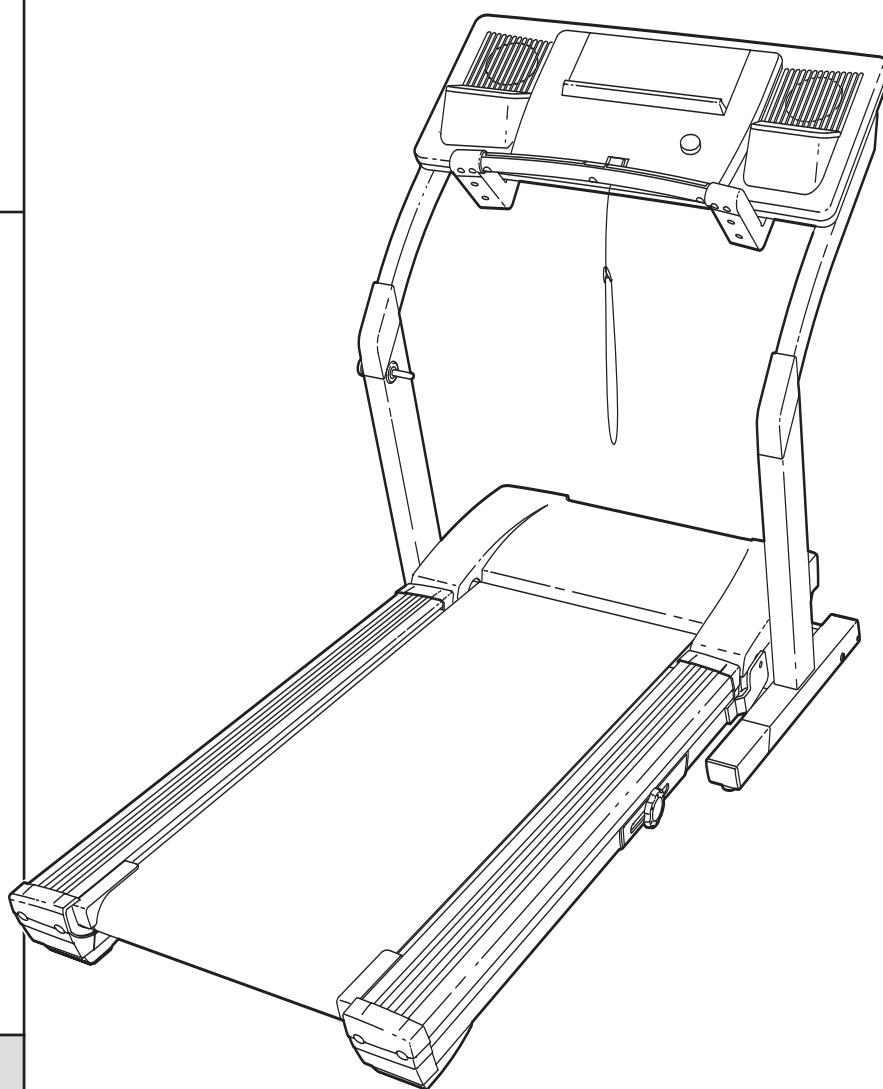
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

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



Página de internet

www.iconeurope.com



NordicTrack[®]

E3800

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	.3
ANTES DE COMENZAR	.5
MONTAJE	.6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	.9
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	.10
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	.24
PROBLEMAS	.26
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO	.29
LISTA DE PIEZAS	.30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
2. Use la máquina para correr solamente como se describe.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
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. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 135 kg o menos.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. 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.*
10. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 10), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
11. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
12. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
13. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 29 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
14. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
15. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
16. Los sensores de pulsos no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
17. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)
18. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 27.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
19. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.
20. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

21. Al usar los programas de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

22. Al usar los programas de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de Velocidad e Inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

23. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o videograbadora y desconecte el toca MP3 cuando no los estén usando.

24. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

25. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

26. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

27. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

⚠️ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

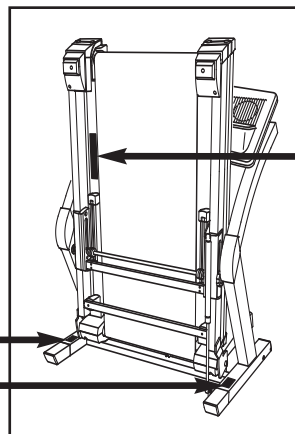
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el banco de pesas. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.



PRECAUCIÓN

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



⚠️ ADVERTENCIA:

Protégase 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.

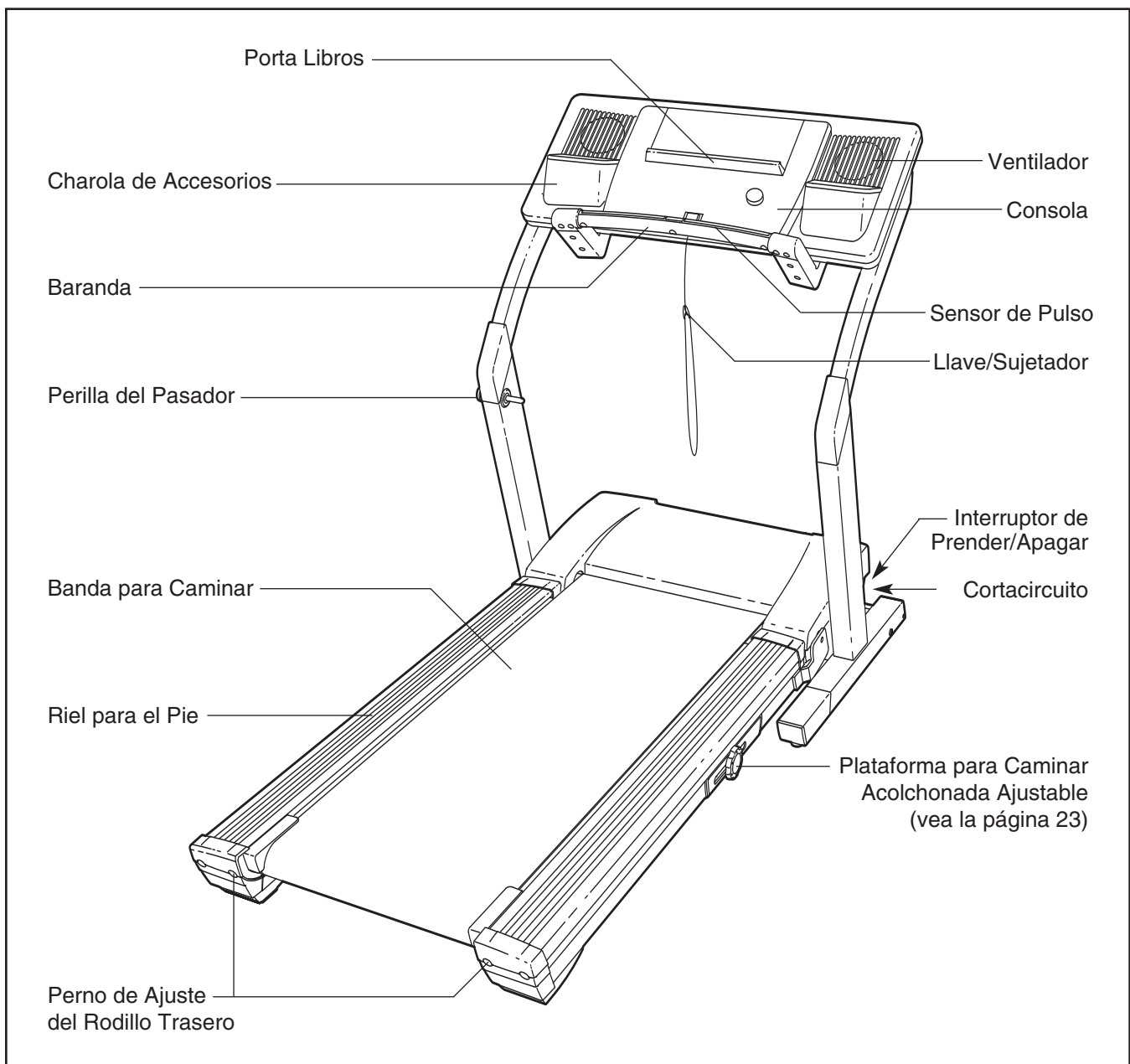
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr NordicTrack® E3800 revolucionaria. La máquina para correr E3800 ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr E3800 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

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

guntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es NETL82905.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

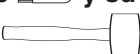
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

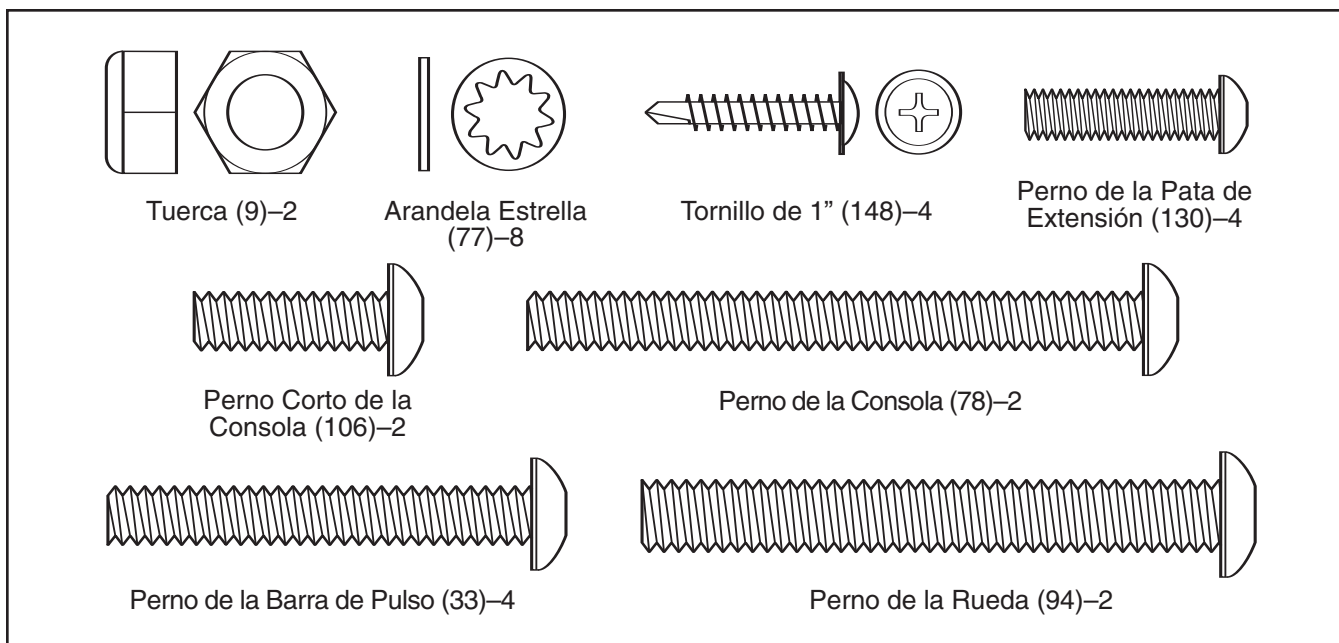


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere las llaves “L” incluidas  **y su propio destornillador estrella**  **, un corta alambres**  **, y un martillo de goma** .

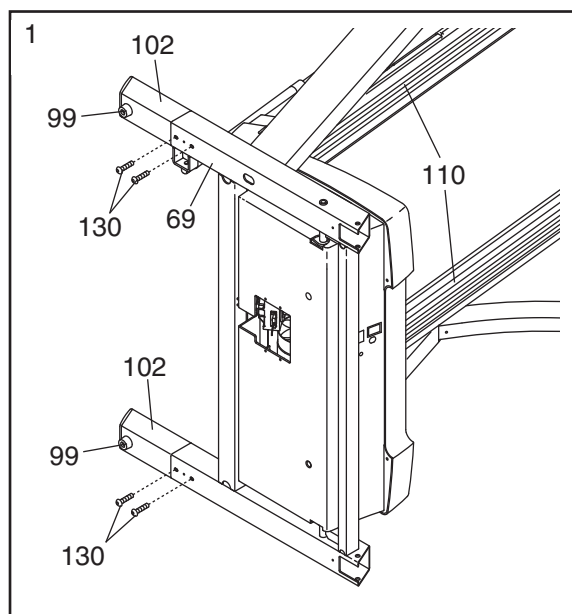


1. Asegúrese que el cable eléctrico no esté conectado.

Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado izquierdo como se muestra. Pliegue la Armadura (110) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No pliegue la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

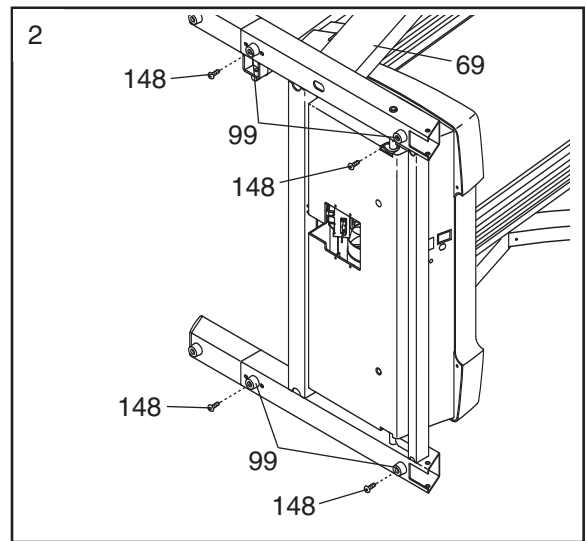
Inserte dos Patas de Extensión (102) dentro de la base de los Montantes Verticales (69); asegúrese que las Patas de Extensión estén volteadas de tal manera que las Almohadillas de la Base (99) estén en la posición que se muestra.

Conecte la Pata de Extensión (102) con los Pernos de la Pata de Extensión (130).



2. Conecte cuatro Almohadillas de la Base (99) a la base de los Montantes Verticales (69) con cuatro Tornillos de 1" (148). Nota: Una Almohadilla de la Base de reemplazo puede estar incluida. Use la Almohadilla de la Base para reemplazar cualquier Almohadilla de la Base que se desgaste.

Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr hacia debajo de tal manera que las cuatro Almohadillas de la Base (99) y la Armadura (que no se muestra) estén planos en el suelo y los Montantes Verticales (69) estén en una posición vertical.

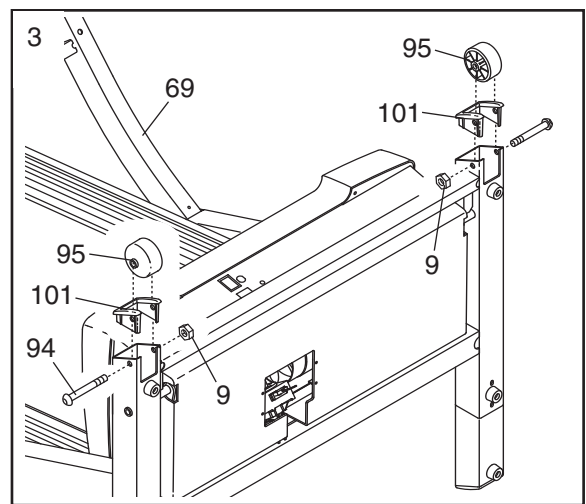


3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (69) abajo hacia el suelo como se muestra.

Orienta una de las Ruedas (95) como se muestra, e insértela dentro de una de las Tapas de Extremo de la Rueda (101). A continuación, presione una de las Tapas de Extremo de la Rueda y la Rueda dentro de la base de los Montantes Verticales (69). Conecte la Tapa de Extremo de la Rueda con dos Pernos de Rueda (94) y dos Tuercas (9). **No sobre apriete los Pernos de Rueda; las Ruedas deben rotar fácilmente.**

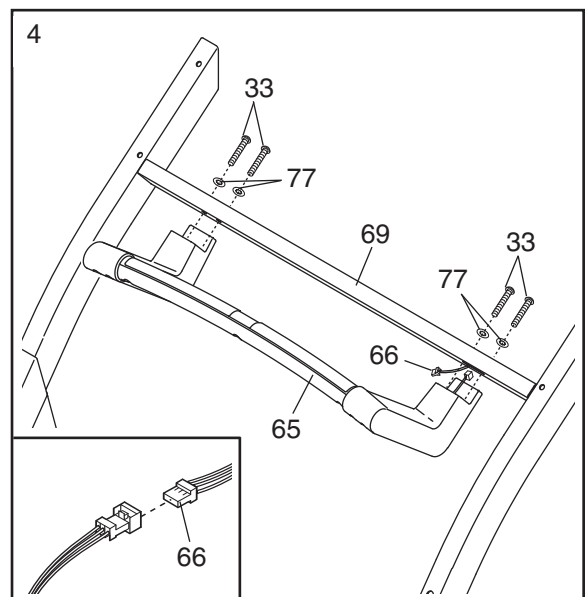
Conecte la otra Rueda (95) y Tapa de Extremo de la Rueda (101) como se describa arriba.

Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (69) a la posición vertical.



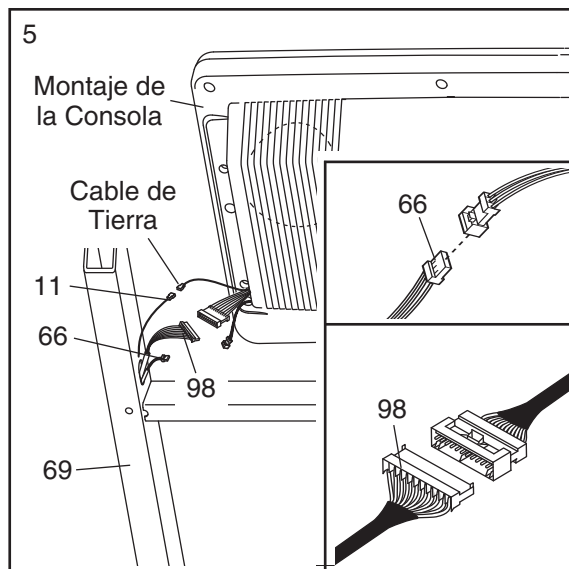
4. Corte la atadura asegurando el Cable de Pulso (66) a los Montantes Verticales (69). Sostenga el Montaje de la Barra de Pulso (65) cerca de la barra cruzada en los Montantes Verticales. **Conecte el Cable de Pulso al cable en el Montaje de la Barra de Pulso. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y sonar en su lugar.** Si no lo hacen, dé vuelta a un conector y trate otra vez. Inserte los cables dentro de la barra cruzada.

Conecte el Montaje de la Barra de Pulso (65) a la barra cruzada en los Montantes Verticales (69) con cuatro Pernos de la Barra de Pulso (33) y cuatro Arandelas Estrella (77). **Comience a enroscar todos los cuatro Pernos de la Barra de Pulso y entonces apriételos. Asegúrese que no hayan cables pellizcados.**



5. Pídale a otra persona que sostenga el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (69). Conecte los Cableados del Montante Vertical (98) y el Cable de Pulso (66) a los cables que se extienden del montaje de la consola. **Los conectadores deben deslizarse juntos fácilmente y sonar en su lugar. Si no lo hacen, dé vuelta a un conector y trate otra vez.** Entonces inserte los conectadores dentro del montaje de la consola.

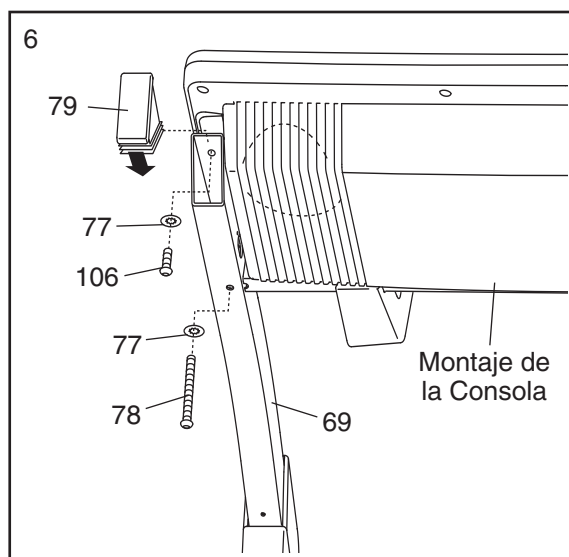
Conecte el Cable de tierra del Montante Vertical (11) al cable de tierra que se extiende del montaje de la consola. **Asegúrese que los cables estén completamente conectados.** Entonces, inserte los cables de tierra dentro del montaje de la consola.



6. Coloque el montaje de la consola en los Montantes Verticales (69). **Asegúrese que no hayan cables pellizcados. Apriete un Perno de la Consola (78) con la mano con una Arandela Estrella (77) dentro del orificio inferior en cada Montante Vertical (solo se muestra un lado).**

A continuación, **apriete con la mano** un Perno Corto de la Consola (106) con una Arandela Estrella (77) dentro del orificio superior en cada Montante Vertical (69) (solo un se muestra un lado). **Tenga cuidado de no dejar caer los Pernos Cortos de la Consola dentro del Montante Vertical.** Firmemente apriete los dos Pernos de la Consola (78) y los dos Pernos Cortos de la Consola.

Inserte una Tapa de Extremo (79) dentro de la parte superior de cada Montante Vertical (69) (solo se muestra un lado). Nota: Inserte el extremo de la Tapa de Extremo del Montante Vertical indicado por la primera fecha; use un mazo si es necesario.

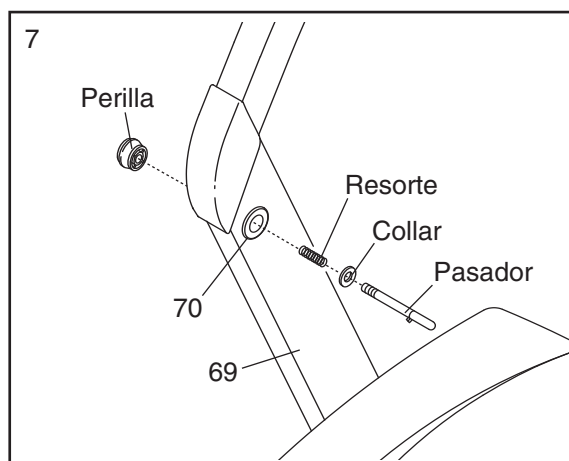


7. Presione la Manga de la Perilla del Pasador (70) dentro del Montante Vertical (69) izquierdo. Nota: Puede ser de ayuda usar un mazo para insertar el Mango de la Perilla del Seguro completamente.

Saque la perilla del pasador. Asegúrese que el collar y el resorte estén en el perno como se muestra. **Nota: Si hay dos collares, coloque uno en cada lado del resorte.**

Inserte el pasador dentro de la Manga de la Perilla del Pasador (70) y el Montante Vertical (69) izquierdo.

Apriete la perilla de regreso al pasador.

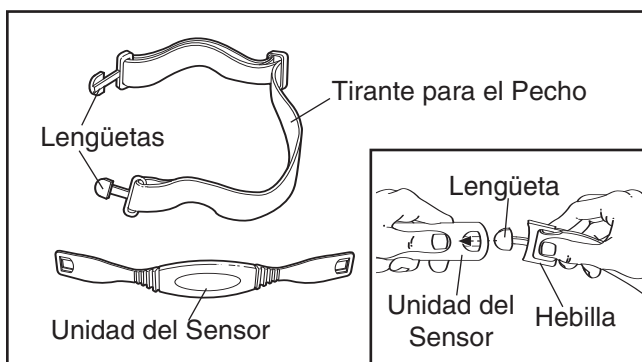


8. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Mantenga la llave "L" incluidas en un lugar seguro. La llave "L" se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 27). **Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

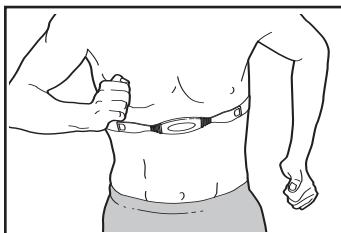
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

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



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



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

SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

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

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

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

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

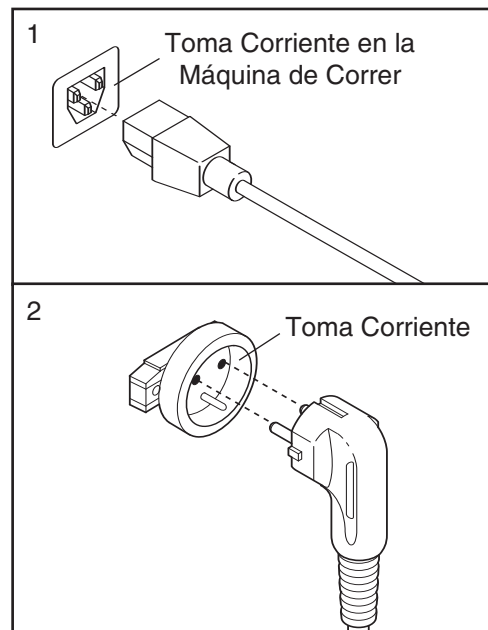
Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

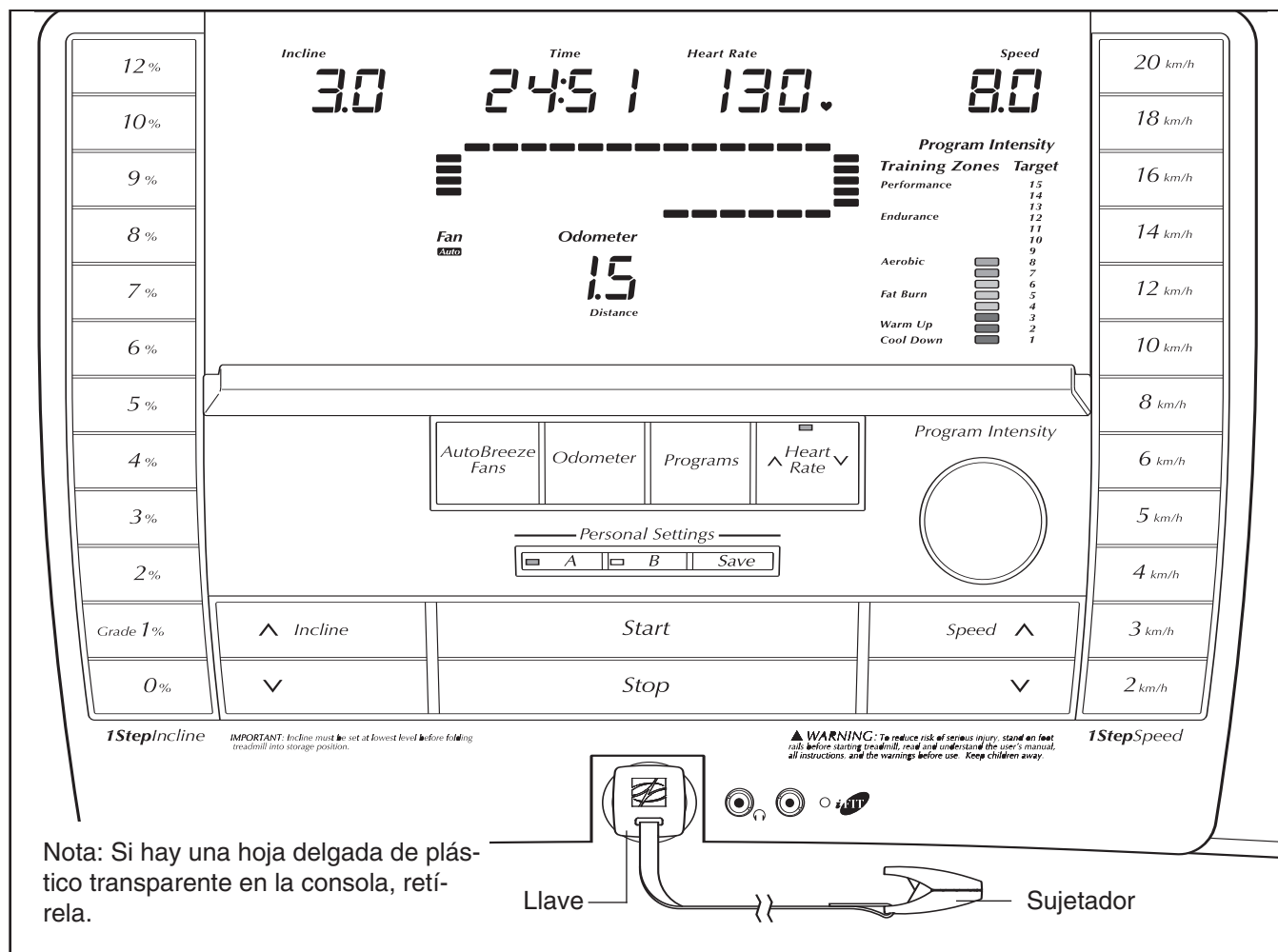
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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

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

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



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



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

También se ofrecen ocho programas de entrenamiento preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr al guiarle mediante las sesiones de ejercicios en forma efectiva. Usted hasta puede crear programas hechos a su medida y guardarlos en la me-

moria para entrenamientos futuros. La consola también ofrece dos programas de ritmo cardíaco que controlan la velocidad y la inclinación para la máquina para correr para mantener el ritmo cardíaco cerca de su nivel objetivo durante sus sesiones de ejercicios.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un cable de audio, usted puede conectar la máquina para correr a su equipo estéreo en el hogar o portátil, computadora, o grabador de video y reproducir programas especiales de MP3, disco compacto, y casete de video (Los programas de MP3, discos compactos, y casetes de video iFIT.com se hacen disponibles en forma separada.) Los programas de iFIT.com controlan automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr y le insta a variar su velocidad mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios. La música de alta energía agrega motivación. **Para descargar los programas de MP3's de iFIT.com, vaya al sitio de Internet, www.iFIT.com.** **Para comprar los discos compactos o cassetes de video de iFIT.com, llame el número de teléfono en la cubierta de este manual.**

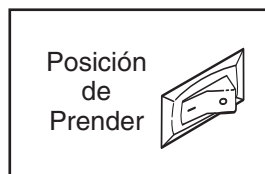
Con la máquina para correr conectada a su computadora. Usted también se puede conectar a nuestra página web en www.iFIT.com y tener acceso a programas directamente del internet. **Explore www.iFIT.com para tener más información.**

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan abajo. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 15. **Para crear y usar un programa hecho a su medida**, vea las páginas 17 y 18. **Para usar un programa de ritmo cardíaco**, vea la página 19. **Para usar un programa de MP3, disco compacto o video de iFIT.com**, vea la página 23. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, vea la página 25.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cable eléctrico (Vea la página 10).

2 Localice el interruptor prender/apagar cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición prender.



3 Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 11) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento la pantalla se enciende. Nota: Cuando la corriente se encienda, el programa que se seleccionó la última vez que el botón Grabar se presionó se volverá a seleccionar automáticamente. Si el botón grabar todavía no se ha presionado, se seleccionará la función manual.

Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2 Identifíquese como usuario A o usuario B.

La consola puede grabar ajustes del programa para dos usuarios diferentes. Para identificarse como usuario A, presione el botón A; para identificarse como usuario B, presione el botón B.

3 Seleccione la función manual.

Para seleccionar la función manual, presione el botón de Programas repetidamente hasta que una pista aparezca en el centro de la pantalla. Asegúrese que la palabra "Programas" no aparezca debajo de la pista.



Make sure that the word "Programas" does not appear below the track.

4 Comience la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón para aumentar la Velocidad, o uno de los doce botones de Velocidad 1 Paso.

Si es que aprieta el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comienza a moverse a 2 km/h. Mientras



que usted 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 el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 km/h; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. Nota: Después de presionar los botones, puede que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

Si es que presiona uno de los botones de Velocidad 1 Paso, la banda para caminar aumenta gradualmente de velocidad hasta alcanzar la velocidad seleccionada.

Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para recomenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón para aumentar la Velocidad o uno de los ocho botones de Velocidad 1 Paso.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los doce botones de Inclinación 1 Paso.

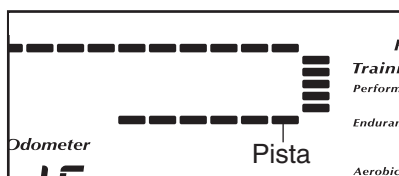


Cada vez que el botón para aumentar o disminuir la inclinación se presione, la inclinación cambiará por 0.5%. Note: After the buttons are pressed, it may take a moment for the treadmill to reach the selected incline setting.

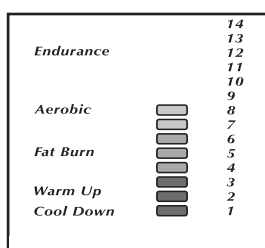
Si uno de los botones de Inclinación 1 Paso se presiona, la inclinación aumentará gradualmente hasta que alcance el ajuste de inclinación seleccionado.

6 Siga su progreso con la pantalla.

Cuando la función manual o la función iFIT se seleccione, el centro de la pantalla mostrará una pista de 400 metros (1/4 milla). A medida que usted camine o corra, los indicadores alrededor de la pista se encenderán en sucesión hasta que se encienda toda la pista. La pista entonces se oscurecerá y los indicadores se volverán a encender en sucesión.



La zona derecha inferior de la pantalla mostrará una barra de zona de entrenamiento [Training Zone] que indica el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio. Si ocho indicadores en la barra se encienden, por ejemplo, la barra muestra que su paso es ideal para ejercicio aeróbico.



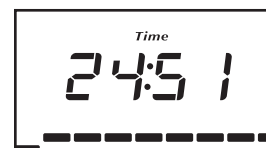
La zona de Inclinación/Carbohidratos de la pantalla mostrará el nivel de inclinación [Incline] de la máquina para correr y el número aproximado de gramos de carbohidratos [Carbs] que usted ha quemado. Nota: Cada vez que la inclinación cambie, la pantalla mostrará el ajuste de inclinación por algunos segundos.



La zona de Tiempo de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido [Time]. Nota: Cuando un programa se selecciona, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez del tiempo transcurrido.



La zona de Ritmo Cardíaco/Calorías de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías [Calories] que usted ha quemado. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco [Heart Rate] cuando usted use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho.



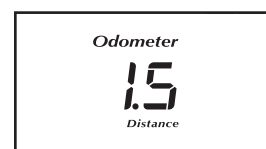
La zona de Paso/Velocidad de la pantalla mostrará la velocidad [Speed] de la banda para caminar y su paso [Pace] (el paso se mide en minutos por kilómetros).



Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cual unidad de medida se ha seleccionado, mantenga presionado el botón de Parar mientras inserta la llave dentro de la consola. Una *M* para kilómetros métricos o una *E* para millas inglesas aparecerá en la zona de Paso/Velocidad de la pantalla. Presione el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medida. Cuando la unidad de medida deseada se selecciona, quite la llave y vuelva a insertarla. **Nota: Para sencillez, todas las instrucciones en esta sección se refiere a kilómetros.**



La zona del Odómetro en la pantalla mostrará la distancia [Distance] que usted ha caminado o corrido durante su entrenamiento.



Para ver el número total de kilómetros que la banda para caminar se ha movido desde que la máquina se ha comprado, presione el botón del Odómetro; las palabras *Total Dist.* (distancia total) y el número total de kilómetros aparecerán en la pantalla.

Para ver el número de kilómetros que la banda para caminar se ha movido durante la última semana, el último mes, u otro periodo de tiempo, presione el botón de Odómetro otra vez; las palabras *My Dist.* (mi distancia) y el número total de kilómetros aparecerán en la pantalla. Para reajustar este número, mantenga presionado el botón de Odómetro por algunos segundos.

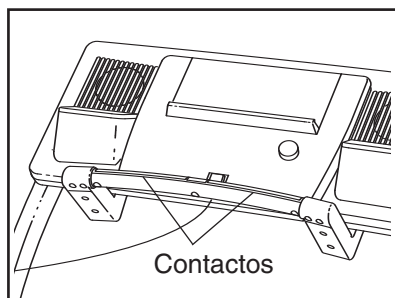
Para volver a ver la distancia que usted ha caminado o corrido durante su entrenamiento, presione el botón del Odómetro otra vez.

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

7 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Para usar el sensor de pulso de pecho, vea la página 9. Para usar el sensor de pulso de mano, vea las instrucciones abajo. **Nota: Si es que usa el sensor de pulso de mano y pectoral al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardiaco en forma correcta.**

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



las barandas. Luego, **ubíquese de pie en los rieles para los pies** y sujete los contactos de metal—**evite de mover las manos**. Cuando se detecta el pulso, aparece un símbolo de corazón en la parte derecha de la pantalla, uno o dos guiones aparecen y luego se mostrará su ritmo cardiaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

8 Encienda los ventiladores si lo desea.

Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón de *AutoBreeze Fan* [Ventilador Auto Brisa];



la palabra *Fan* (ventilador) y el número 1 aparecerán en la pantalla. Para encender el ventilador a una velocidad intermedia, presione el botón una segunda vez; el número 2 aparecerá en la pantalla. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón una tercera vez; el número 3 aparecerá en la pantalla. Para seleccionar la función auto, presione el botón otra vez; la palabra "Auto" aparecerá en la pantalla. Cuando la función auto se seleccione, la velocidad del ventilador automáticamente aumentará y disminuirá a medida que la velocidad

Para apagar los ventiladores, presione el botón de Ventiladores Auto Brisa otra vez. Nota: Unos momentos después que la banda para caminar ha parado, los ventiladores automáticamente se apagarán.

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

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo."** Refiérase a la página 26 para apagar la función demo.

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

Nota: Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea la página 30).

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

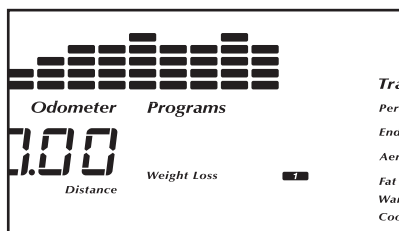
2 Identifíquese como usuario A o usuario B.

La consola puede grabar ajustes del programa para dos usuarios diferentes. Para identificarse como usuario A, presione el botón A; para identificarse como usuario B, presione el botón B.

3 Seleccione uno de los programas preajustados.

Para seleccionar uno de los ocho programas preajustados, presione el botón

Programas repetidamente hasta que las palabras *Weight Loss* (perder peso), *Aerobic* (Aeróbico), o *Performance* (desempeño) y el número 1, 2, o 3 aparezcan en el centro inferior de la pantalla.



A medida que cada programa preajustado se seleccione, el ajuste de velocidad máximo del programa y el ajuste de inclinación máximo del programa destellará en la pantalla por algunos segundos. La zona el Tiempo de la Pantalla mostrará cuanto durará el programa. Un perfil de los ajustes de velocidad del programa recorrerán a través de la matriz en el centro de la pantalla.

4 Ajuste el nivel de intensidad del programa si lo desea.

La zona derecha inferior de la pantalla mostrará el nivel de intensidad del programa seleccionado; hay quince niveles de intensidad. Si lo desea, dé vuelta al botón de Intensidad del Programa para aumentar o disminuir el nivel de intensidad del programa. Si usted cambia el nivel de intensidad, el nuevo ajuste de velocidad máximo del programa y el ajuste de inclinación máximo del programa destellará en la pantalla por algunos segundos. Además, el perfil en la matriz cambiará para mos-

Program Intensity		
Training Zones		Target
Performance		15
		14
		13
		12
		11
Endurance		10
		9
		8
Aerobic		7
		6
		5
Fat Burn		4
		3
Warm Up		2
Cool Down		1

trar los ajustes nuevos de velocidad del programa. Si usted desea grabar el nuevo nivel de intensidad del programa para entrenamientos futuros, presione el botón Grabar.

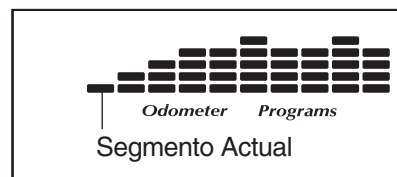
5 Presione el botón comenzar o el botón para aumentar Velocidad para comenzar el programa.

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

Cada programa está dividido en 30, o 40 segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente

del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los cuatro segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad y/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si los ajustes de velocidad e/o inclinación del programa son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar el nivel de intensidad del programa en cualquier momento dándole vuelta al botón de intensidad del Programa. Si usted desea grabar el nuevo nivel de intensidad del programa para futuros entrenamientos, presione el botón Grabar.

Para parar el programa, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

6 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 6 en la página 13.

7 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

8 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 14.

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

Cuando el programa se haya terminado, **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté en el ajuste más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.” Refiérase a la página 26 para apagar la función demo.**

Cuando termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

COMO CREAR PROGRAMAS HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave en la consola.

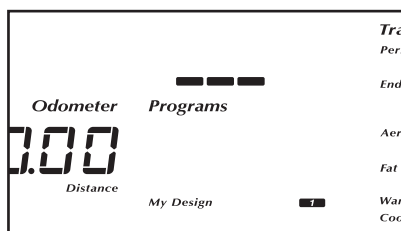
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Identifíquese como usuario A o usuario B.

La consola puede grabar ajustes del programa para dos usuarios diferentes. Para identificarse como usuario A, presione el botón A; para identificarse como usuario B, presione el botón B.

3 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.

Para seleccionar un programa hecho a su medida, presione el botón Programas repetidamente hasta que las palabras “Mi diseño” y el número “1” o “2” aparezca en la pantalla.



Nota: Si el programa hecho a su medida todavía no se ha definido, solo tres columnas de indicadores recorrerán a través de la matriz en el centro de la pantalla. Si aparecen más de tres columnas de indicadores, vea **COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA** en la página 18.

4 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + y programe los ajustes de la velocidad e inclinación deseados.

Por un momento después que el botón se hay presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Refiérase a la matriz. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmen-

tos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna de Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación. Cada cuantas veces que se presione los botones de Velocidad, un indicador adicional se encenderá o se oscurecerá en la columna de Segmento Actual.



Quando el primer segmento del programa termine, una serie de tonos sonará y el ajuste de velocidad actual y el ajuste de inclinación actual se guardará en la memoria. *Las tres columnas de indicadores entonces se moverán una columna a la izquierda*, y el ajuste de velocidad para el segundo segmento se mostrará en la columna intermitente de Segmento Actual. Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba.

Continúe programando los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos que desee; los programas hechos a su medida pueden tener hasta cuarenta segmentos. Cuando usted haya terminado con su entrenamiento, presione el botón de Parar dos veces. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted ha programado y el número de segmentos que usted ha programado entonces se guardarán en la pantalla.

5 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 9 en la página 16.

COMO USAR PROGRAMAS HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave en la consola.

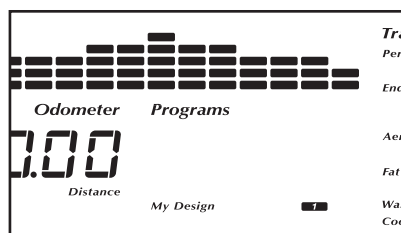
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Identifíquese como usuario A o usuario B.

La consola puede grabar ajustes del programa para dos usuarios diferentes. Para identificarse como usuario A, presione el botón A; para identificarse como usuario B, presione el botón B.

3 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.

Para seleccionar un programa hecho a su medida, presione el botón Programas repetidamente hasta que las palabras "Mi diseño" y el número "1" o "2" aparezca en la pantalla.



A medida que cada programa hecho a su medida se seleccione, el ajuste de velocidad máximo del programa y el ajuste de inclinación máxima del programa destellará en la pantalla por algunos segundos. La zona de Tiempo de la pantalla mostrará cuanto durará el programa. Un perfil de los ajustes de velocidad del programa recorrerán a través de la matriz en el centro de la pantalla.

Nota: Si solo tres columnas de indicadores están encendidas en la matriz, vea COMO CREAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 17.

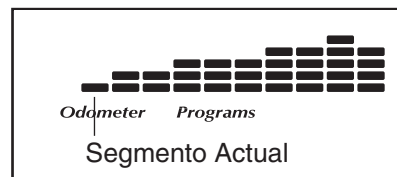
4 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

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

Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad y/o in-

clinación puede ser programado por dos o más segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los varios siguientes segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha harán la señal intermitente, una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad y/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras que usa el programa. **Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación durante el segmento actual**, simplemente presione los botones de Velocidad o Inclinación. Cuando el segmento actual se complete, el ajuste nuevo entonces se guardará en la memoria. **Para aumentar el tiempo del programa**, primero espere hasta que el programa se complete. Entonces, presione el botón de Comenzar y programe los ajustes de velocidad e inclinación por todos los segmentos adicionales que desee. Cuando usted ha añadido todos los segmentos deseados, presione el botón de Parar dos veces. **Para disminuir el tiempo del programa**, presione el botón de Parar dos veces en cualquier momento antes que el programa se complete.

Para parar el programa, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

5 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 6 en la página 13.

6 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

7 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 14.

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

Vea el paso 9 en la página 16.

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas de corazón, o si tiene más de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas de ritmo cardíaco. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte con su médico para saber si la medicación le afectará su ritmo cardíaco del ejercicio.

COMO USAR PROGRAMAS DE RITMO CARDÍACO

Siga los pasos debajo para usar el programa de ritmo cardíaco.

1 Póngase el sensor de pulso para el pecho.

Usted tiene que usar el sensor de pulso para el pecho para usar un programa de ritmo cardíaco.

2 Inserte la llave en la consola.

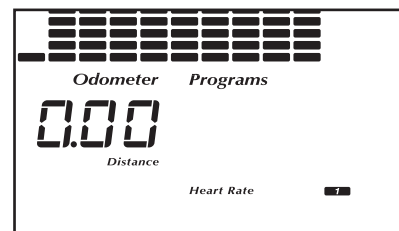
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

3 Identifíquese como usuario A o usuario B.

Vea el paso 2 en la página 12.

4 Seleccione un programa de ritmo cardíaco.

Para seleccionar un programa de ritmo cardíaco, presione los botones de Programas repetidamente

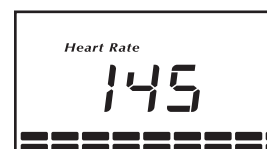


hasta que las palabras *Heart Rate* (ritmo cardíaco) y el número 1 o 2 aparezca en el centro inferior de la pantalla.

A medida que cada programa de ritmo cardíaco se seleccione, un perfil de los ajustes de ritmo cardíaco del programa seleccionado recorrerán a través de la matriz en el centro de la pantalla.

5 Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta máximo.

Cuando se seleccione un programa de ritmo cardíaco, las palabras "Ritmo Cardíaco" aparecerá en la zona de Ritmo



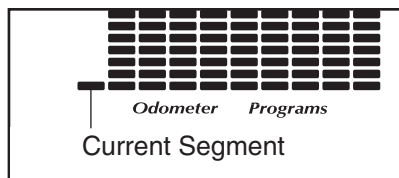
Cardíaco/Calorías de la pantalla y el ajuste de ritmo cardíaco máximo del programa destellará. Si lo desea, presione los botones para aumentar y disminuir el Ritmo Cardíaco para cambiar el ajuste de ritmo cardíaco máximo. Para grabar el ajuste nuevo de ritmo cardíaco máximo para entrenamientos futuros, presione el botón Grabar. Nota: Vea la tabla del ritmo cardíaco en la página 33 para guías del ritmo cardíaco.

6 Presione el botón Comenzar o el botón para aumentar Velocidad para comenzar el programa.

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

Cada programa de ritmo cardíaco está dividido en 20 segmentos de un minuto. Un ajuste de ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. Nota: El mismo nivel de ritmo cardíaco objetivo puede ser programado para dos o más segmentos consecutivos.

El ajuste de ritmo cardíaco como meta para el primer segmento se mostrará en



la columna que se destella el Segmento Actual de la matriz. Los ajustes de ritmo cardíaco como meta para los siguientes doce segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha harán la señal intermitente, una serie de tonos sonarán. Además, el ajuste de velocidad e/o inclinación destellará en la pantalla. Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de ritmo cardíaco se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de ritmo cardíaco para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual.

Durante cada segmento, la consola comparará su ritmo cardíaco al ajuste de ritmo cardíaco como meta. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la velocidad de la banda para caminar automáticamente aumentará o disminuirá para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta. Si la velocidad alcanza el ajuste de velocidad máximo del programa (12kh/h) y su ritmo cardíaco todavía está muy abajo del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la inclinación de la máquina para correr también aumentará para traerlo más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de ritmo cardíaco como meta para el último segmento se muestre en la columna de Segmento Actual y el último segmento termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si los ajustes de velocidad y/o inclinación del programa son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar el nivel de intensidad del programa en cualquier momento presionando los botones para aumentar y disminuir el Ritmo Cardíaco para cambiar el ajuste de ritmo cardíaco máximo. Si usted desea grabar el nuevo ajuste de ritmo cardíaco como meta máximo para entrenamientos futuros, presione el botón Grabar.

Si no se detecta su pulso durante el programa, las letras "PLS" destellarán en la zona e Ritmo Cardíaco/Calorías de la pantalla, y la velocidad e inclinación de la máquina para correr puede disminuir automáticamente hasta que se detecte su pulso. Si esto sucede, vea PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 10.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para recomenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comienza a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compara su nivel de ritmo cardíaco objetivo, la velocidad y/o la inclinación de la máquina para correr pueden cambiar en forma automática para traer su ritmo cardíaco más cerca del nivel de ritmo cardíaco objetivo.

7 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 6 en la página 13.

8 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 14.

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

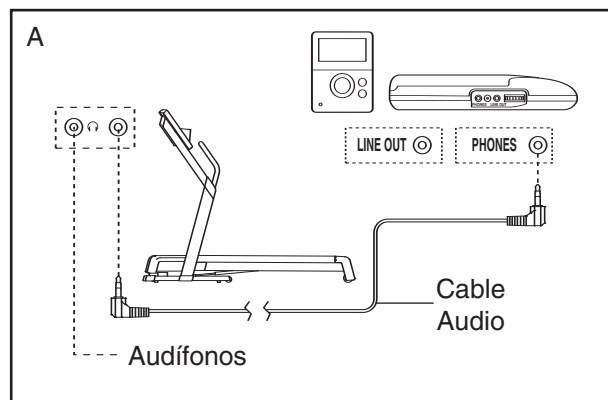
Vea el paso 9 en la página 16.

COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA USAR PROGRAMAS DE iFIT.COM

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de MP3, tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 21 y 22 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 22 para las instrucciones de conectar. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la máquina para correr debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 23 para leer las instrucciones de como conectar este aparato.

COMO CONECTAR SU TOCADOR DE MP3 O TOCADOR DE DISCO COMPACTO

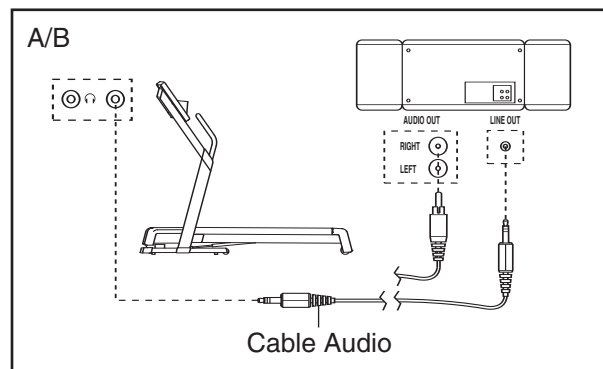
- A. Enchufe un extremo del cable de audio stereo de 3,5mm a 3,5mm que viene incluido en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe de un toca CD o toca MP3. Enchufe sus audífonos en el enchufe de la consola.



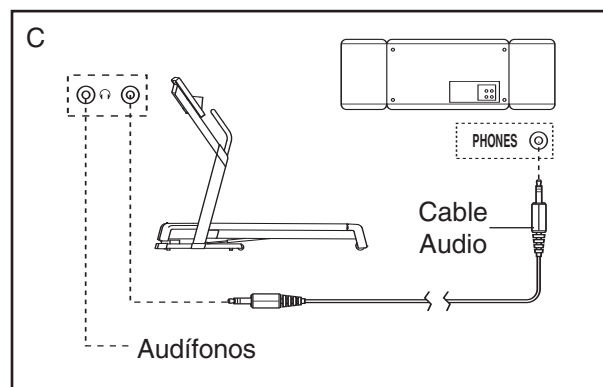
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT] tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos [PHONES], vea la instrucción C.

- A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo que dice "AUDIO OUT".



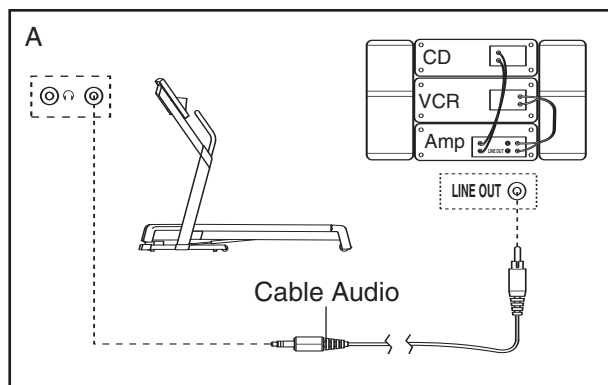
- B. Vea el dibujo arriba. Enchufe un extremo de cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo. **Nota:** Mientras que el cable esta enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.
- C. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de audífonos en su equipo stereo. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.



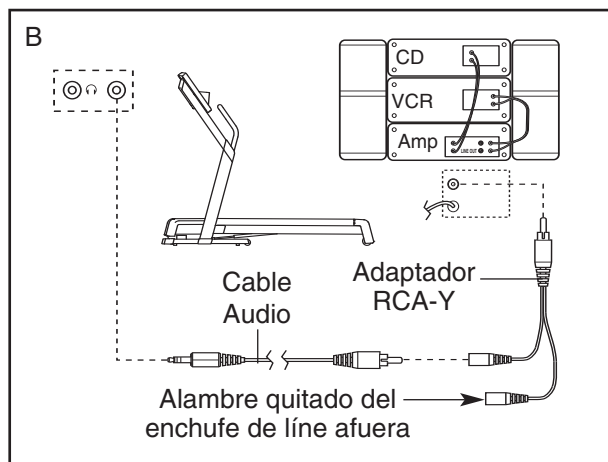
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.

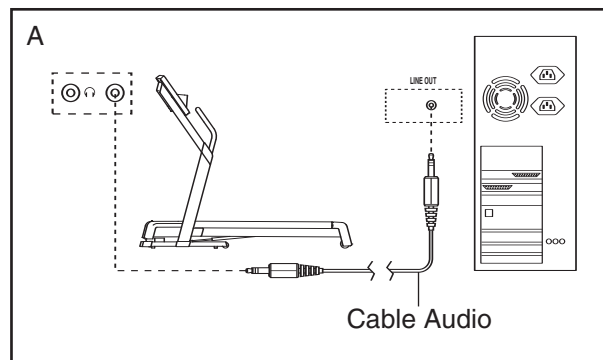


- B. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo. Nota: Mientras que haya un adaptador en "Y" enchufado en la línea de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.



COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

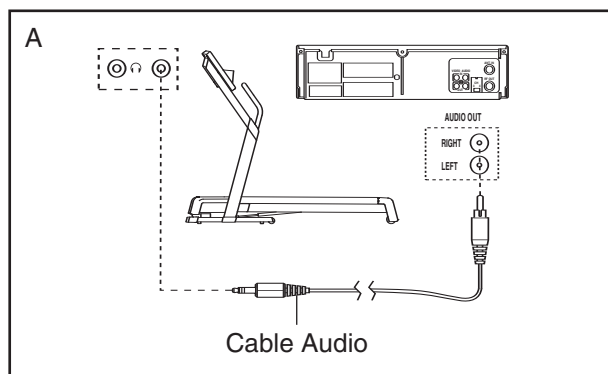
- A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.



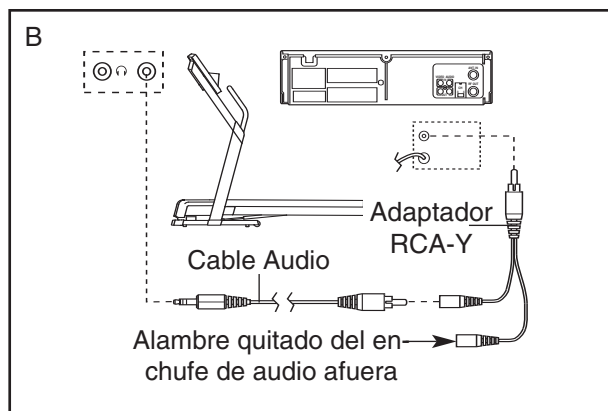
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 22.

- A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida de audio en su grabadora de video.



- B. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe en un adaptador de tipo RCA y "Y" (disponible en tiendas de electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.COM

Para usar un programa de iFIT.com de MP3, CD, o video, la máquina para correr debe estar conectada a su toca CD, MP3 o grabadora de video. Vea la sección **COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA USAR PROGRAMAS DE iFIT.COM** en las páginas 21 a 23. **Para descargar los programas de MP3 de iFIT.com, vaya a la página de Internet www.iFIT.com. Para comprar los Discos Compactos o videocasetes de iFIT.com, llame al número de teléfono en la portada de este manual.**

Siga los pasos de abajo para usar un programa de MP3, CD o video de iFIT.com.

1 Inserte la llave en la consola.

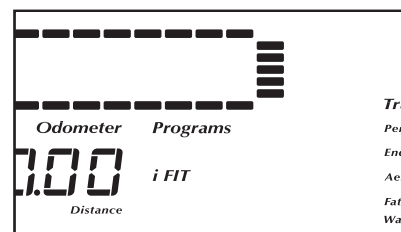
Vea **COMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 12.

2 Identifíquese como usuario A o usuario B.

Vea el paso 2 en la página 12.

3 Seleccione la función iFIT.com.

Para seleccionar la función iFIT.com, presione el botón de Programas hasta que las letras *iFIT* aparezcan en la pantalla.



4 Presione el botón de Andar [PLAY] en su tocador de MP3, tocador de disco compacto o videograbadora.

Nota: Si es que está usando un Disco Compacto o CD de iFIT.com, inserte el CD en su toca CD; si es que está usando un videocasete de iFIT.com, inserte el videocasete en su grabadora de video.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. **Nota:** Si es que el tiempo está destellando en la pantalla, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad en la consola. La máquina para correr no responde a un programa de MP3, CD, o video mientras que el tiempo siga destellando en la pantalla.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación [INCLINE]. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. **Cuando se escuche el próximo “pío”, la velocidad y/o la inclinación cambiará a los siguientes ajustes del programa.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa de MP3, disco compacto o video, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 20.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el “pío”:

- **Asegúrese de que las letras *iFIT* aparezcan en la pantalla y que el tiempo no esté destel-**

lando en la pantalla. Si es que el tiempo está destellando, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar Velocidad en la consola.

- **Ajuste el volumen de su tocadore de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada.**
- **Si está usando un tocadore de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocadore del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

5 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 6 en la página 13.

6 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

7 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 14.

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

Vea el paso 9 en la página 16.

Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocadore de discos compactos o videograbadora y desconecte el tocadore MP3 cuando no los estén usando.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestro sitio de Internet www.iFIT.com le permite acceso a los programas directamente de la Internet. Additional options are soon to be available. See www.iFIT.com for details.

Para usar los programas de nuestra página de internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 22. Además, usted tiene que tener el internet conectado y un proveedor de servicios de internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12..

2 Identifíquese como usuario A o usuario B.

Vea el paso 2 en la página 12.

3 Seleccione la función iFIT.com.

Vea el paso 3 en la página 23.

4 Vaya a su computadora y comience una conexión de internet.

4 Comience a buscar en la internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a

moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar.

PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente en la pantalla. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que las letras iFIT aparecerán en la pantalla y el tiempo no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

9 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 6 en la página 13.

10 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

11 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 14.

12 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

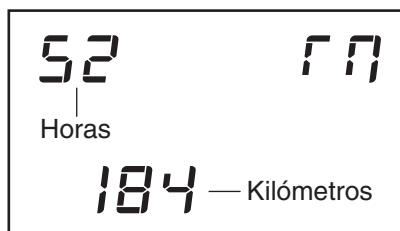
Vea el paso 9 en la página 16.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de kilómetros que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite seleccionar kilómetros o millas como la unidad de medida para la consola, para encender o apagar la función demo, y para reajustar todos los programas a los ajustes originales.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Luego, suelte el botón de Parar [STOP]. La siguiente información aparecerá en la pantalla:

La zona de Tiempo de la pantalla mostrará el número total de horas que la máquina para correr se ha usado. La zona de Odómetro mostrará el número total de kilómetros que la banda para caminar se ha movido. Una "M" para kilómetros métricos o una "E" para millas inglesas aparecerá en la zona de Paso/Velocidad. Presione el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medida si lo desea.



IMPORTANTE: Si una "d" aparece en la zona de Ritmo Cardíaco/Calorías de la pantalla, la consola está en la función "demo". Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una "d" aparece cuando la función información se selecciona, presione el botón para disminuir la Velocidad de tal manera que aparezca la "d".**

Para reajustar todos los programas a los ajustes originales, primero presione el botón Comenzar. La palabra "GRABAR" destellará en la zona e Paso/Velocidad de la pantalla.

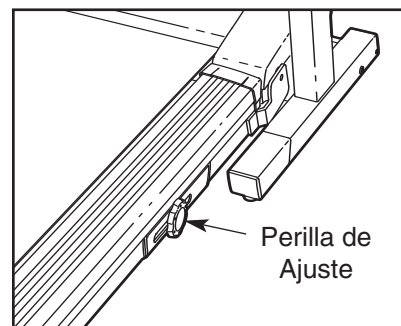
Para reajustar todos los programas, presione el botón Grabar. Si usted no desea reajustar todos los programas, presione el botón de Parar.

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

COMO AJUSTAR EL SISTEMA PARA ACOLCHONAR

La máquina para correr ofrece un sistema para acolchonar que reduce el impacto a medida que usted camina o corre en la máquina para correr.

Para aumentar la firmeza de la plataforma para caminar, deslice los manubrios del colchón (solo el se muestra el manubrio derecho del colchón) hacia la parte trasera de la máquina para correr. Para disminuir la firmeza, deslice los manubrios del colchón hacia la parte delantera de la máquina para correr. **Nota:** **Asegúrese que ambos manubrios estén ajustados al mismo nivel de firmeza. Lo más rápido que usted corra en la máquina para correr, o lo más que usted pese, lo más firme que debe estar la plataforma para caminar.**



COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. Quite la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Jale la perilla del pasador a la izquierda y sosténgalo. Levante la máquina para correr hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el alojamiento, e inserte el pasador dentro del orificio. **Asegúrese que el pasador esté insertado completamente dentro del orificio.** Nota: se el tornillo de la perilla de amortiguación (vea la página 23) choce con el montante vertical, empuje la perilla.

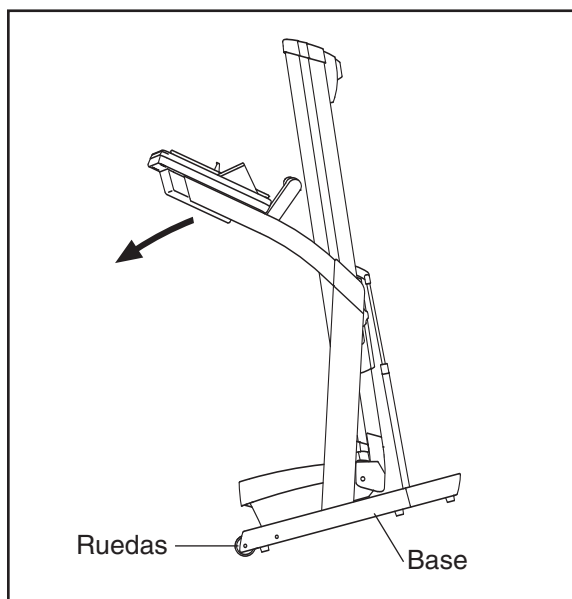
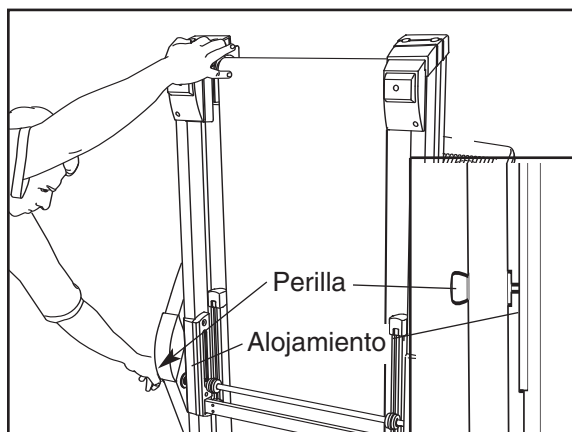
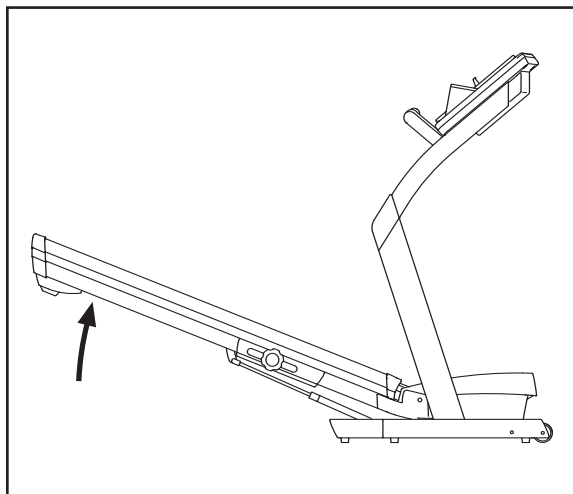
Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

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

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

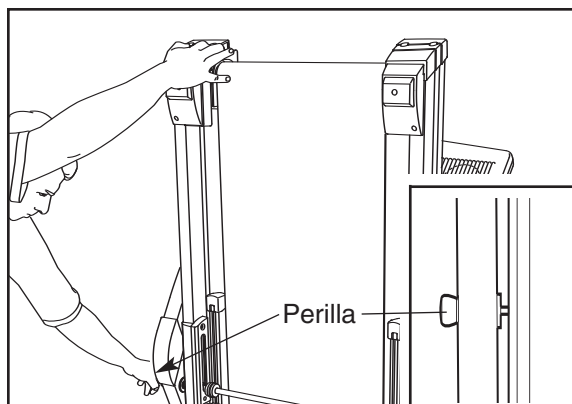
Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador esté insertado completamente dentro del orificio en el alojamiento.**

1. Sostenga el extremo superior de los montantes verticales y coloque un pie en una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tome extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en la base, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

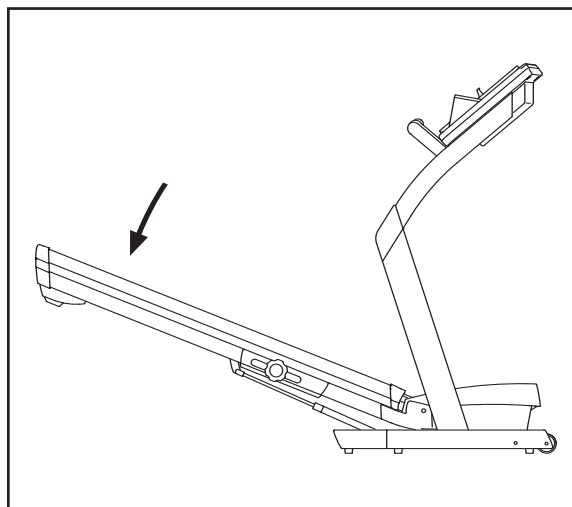


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del pasador a la izquierda y sosténgalo. Ladee la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco pase el pasador en la perilla del pasador.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso.
PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.

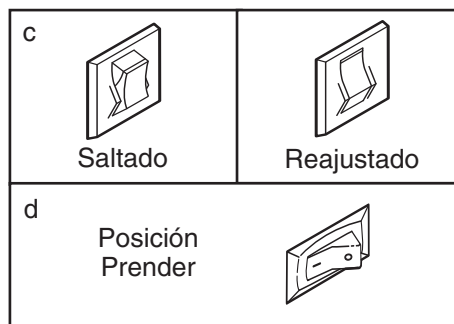


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 10.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.
 - Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



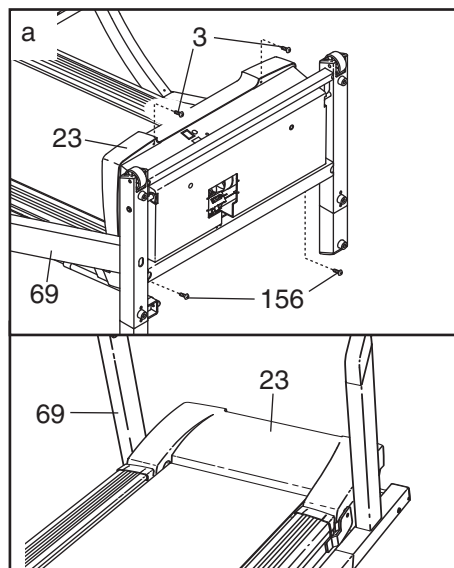
PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

- SOLUCIÓN:**
- Chequee el corta circuito (vea el dibujo de arriba). Si el corta circuito se ha salido, espere aproximadamente cinco minutos y entonces presione el interruptor para reajustar la posición.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
 - Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
 - Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.
 - Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

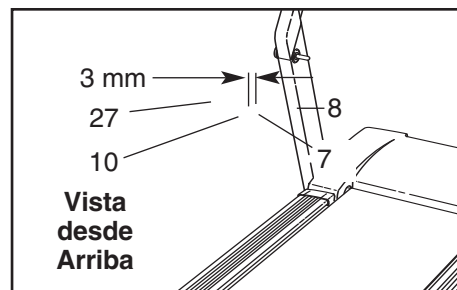
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- SOLUCIÓN:**
- Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (69) como se muestra a la derecha. Quite los Tornillos de 1" (156) y los Tornillos de 2" (3) de la Cubierta (23).

Levante los Montantes Verticales (69) y cuidadosamente quite la Cubierta (23).



Localice el Interruptor de Lengüeta (10) y el Imán (7) en el lado izquierdo de la Polea (8). Dele vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (27), mueva el Interruptor de Lengüeta un poco, y luego vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a conectar la Cubierta (que no se muestra), asegurándose que los tornillo estén en los mismos orificios de donde se quitaron. Ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



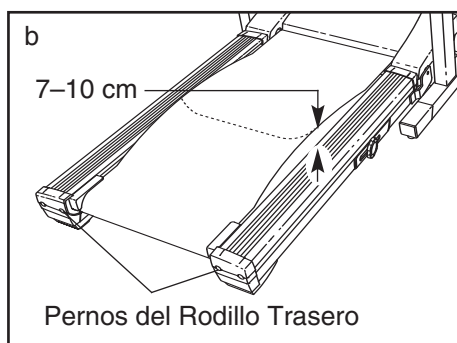
PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

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

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada.

Saque la llave y DESCONECTE EL CABLE

ELÉCTRICO. Usando la llave “L,” gire los dos Pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



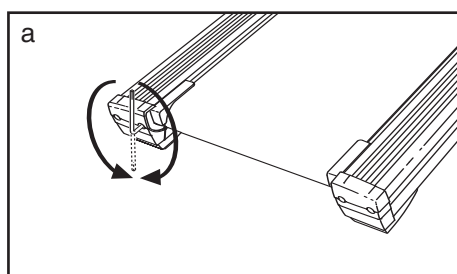
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE**

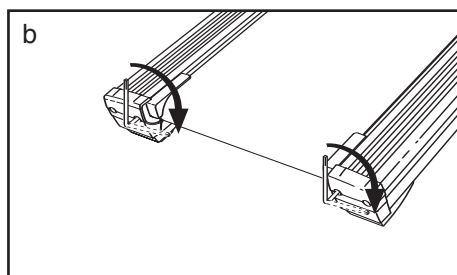
ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave “L” para dar vuelta al Perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta.

Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave “L,” gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta.

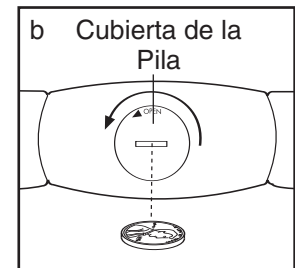
Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



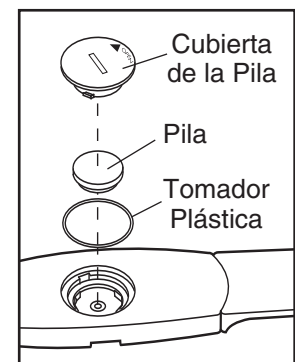
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 9.

- b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva pila CR2032, **asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba**. Además, asegúrese que el protector de goma esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y voltéelo a la posición cerrada.



PROBLEMA: El amortiguador no ayuda en bajar la armadura de la máquina para correr

SOLUCIÓN: a. Factores del medio ambiente como temperatura frías pueden afectar el desempeño del amortiguador. Para restaurar el desempeño del amortiguador, sostenga los extremos de la armadura cerca de las tapas de extremo firmemente con ambas manos, y cuidadosamente baje la armadura al suelo y entonces levántela varias veces. **Para disminuir la posibilidad de lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

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

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos

su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extension de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

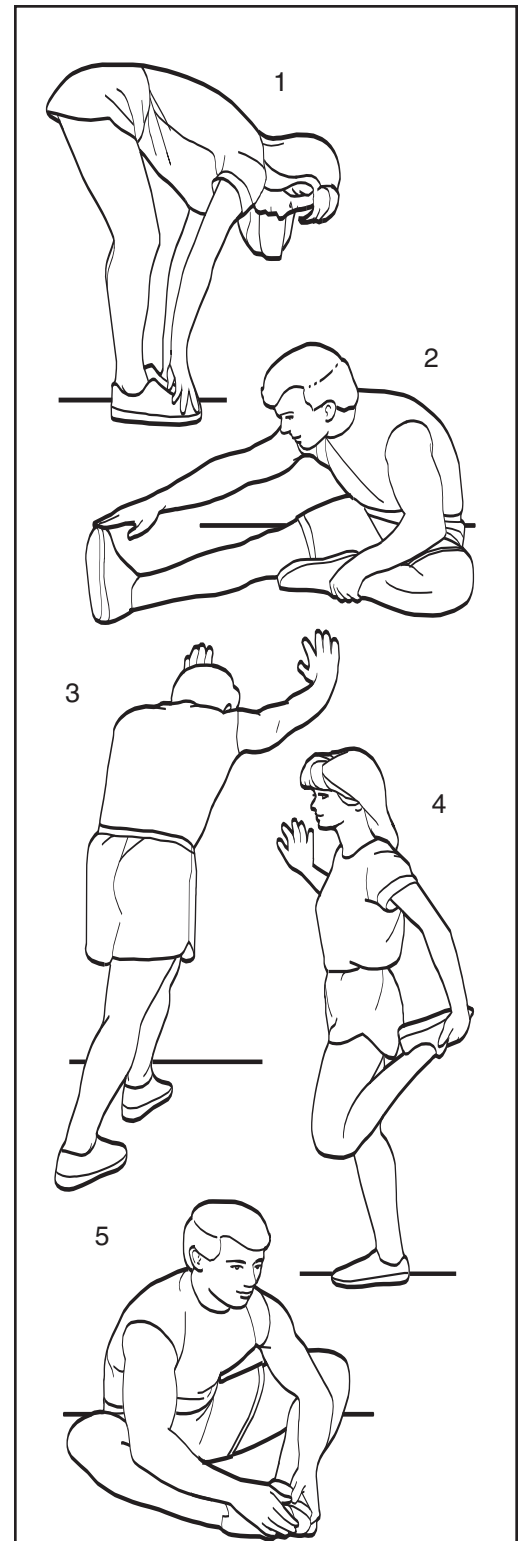
Con una pierna enfrente de la otra, réclíñese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente réclíñese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadriceps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo NETL82905.0

R0805A

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

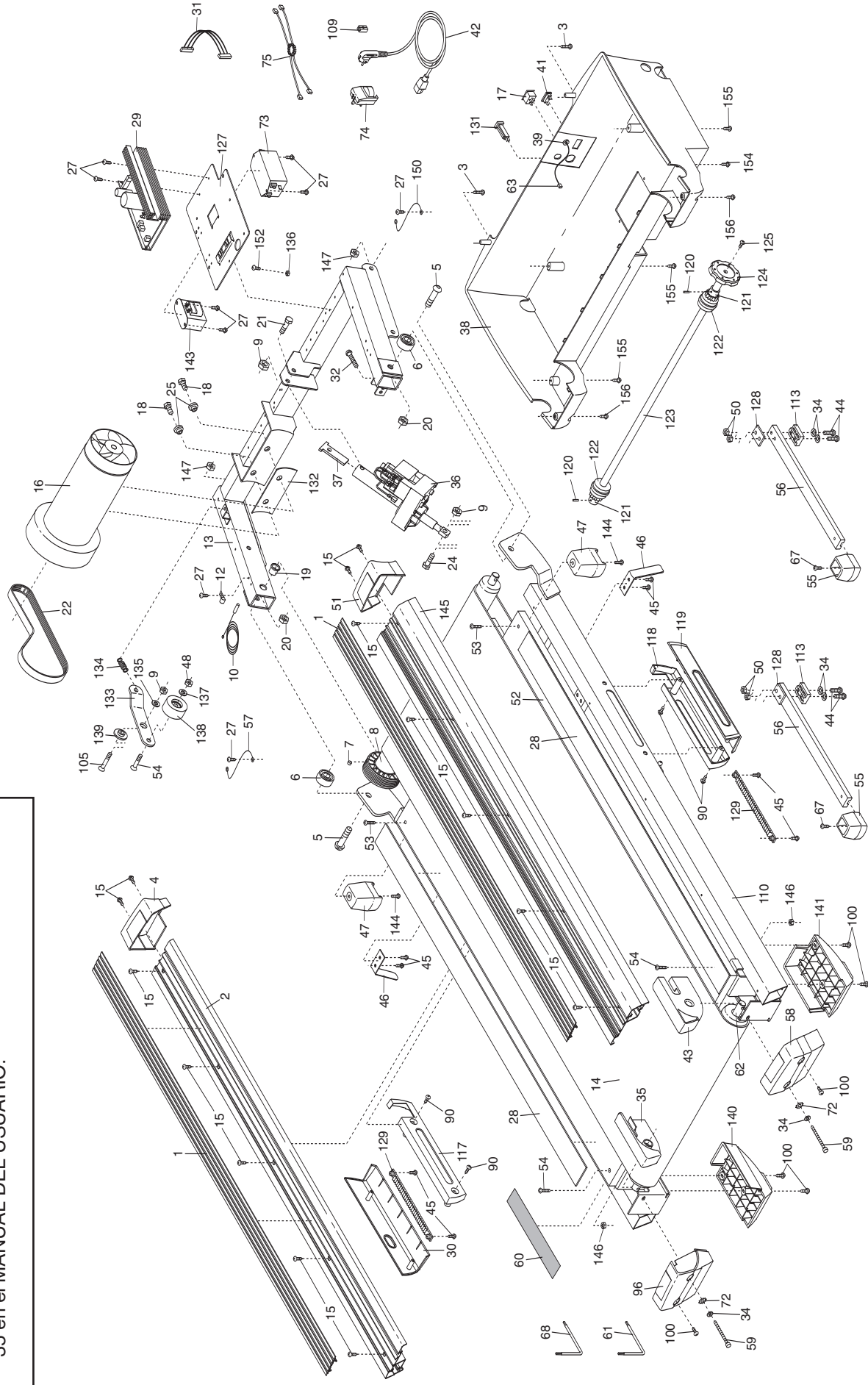
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Inserción del Riel para los Pies	49	1	Tornillo de la Tierra
2	1	Riel para los Pies Izquierdo	50	4	Tuerca del Resorte
3	2	Tornillo de la Charola Ventral de 2"	51	1	Tapa de Extremo Delantero (Derecho)
4	1	Tapa de Extremo Izquierda Delantera	52	1	Plataforma para Caminar
5	2	Perno de Pivote de la Armadura	53	2	Tornillo de la Plataforma Delantera
6	2	Espaciador de Pivote del Marco	54	2	Tornillo de la Plataforma Trasero
7	1	Imán	55	2	Almohadilla del Resorte
8	1	Rodillo Delantero/Polea	56	2	Resorte
9	5	Tuerca	57	1	Cable de Tierra del Brazo Estable
10	1	Interruptor de Lengüeta/Cable Sensor	58	1	Tapa de Extremo Trasero (Derecho)
11	1	Cable de Tierra de del Montante Vertical	59	2	Tornillo Ajustable del Rodillo Trasero
12	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	60	1	Calcomanía de Advertencia
13	1	Armadura de Levante	61	1	Llave "L"
14	1	Banda para Caminar	62	1	Rodillo Trasero
15	14	Tornillo del Riel para los Pies/Tornillo de la Tapa de Extremo	63	1	Cable Audio
16	1	Motor	64	1	Sensor de Pulso para el Pecho
17	1	Receptáculo	65	1	Barra de Pulso
18	2	Perno del Motor	66	1	Cable de Pulso
19	1	Buje del Rodillo Delantero	67	2	Tornillo de la Almohadilla del Resorte
20	2	Tuerca de Pivote de la Armadura	68	1	Llave "L" de 5/16
21	1	Perno Superior de la Inclinación	69	1	Montante Vertical
22	1	Correa del Motor	70	1	Manga de la Perilla del Pasador
23	1	Cubierta	71	1	Tirante de Pulso para el Pecho
24	1	Perno del Motor de Inclinación	72	1	Arandela Estrella del Rodillo Delantero
25	2	Forro de Cojinete del Motor	73	1	Filtro
26	1	Separador	74	1	Adaptador
27	19	Tornillo Electrónico	75	1	Cable de Filtro
28	2	Almohadilla de Espuma	76	1	Perilla del Control
29	1	Controlador	77	8	Arandela Estrella
30	1	Cubierta de Afuera Izquierda	78	2	Perno de la Consola
31	1	Cable del Control del Motor	79	2	Tapa de Extremo del Montante Vertical
32	1	Perno Ajustable del Rodillo Delantero	80	1	Puerta del Acceso
33	4	Perno de la Barra de Pulso	81	1	Base de la Consola
34	6	Arandela del Rodillo/Arandela del Resorte	82	1	Consola
35	1	Protector del Rodillo (Izquierdo)	83	2	Tapa del Montante Vertical
36	1	Motor de Inclinación	84	1	Llave/Sujetador
37	1	Atajador del Motor de Inclinación	85	1	Alambre iFIT.com
38	1	Charola Ventral del Motor	86	1	Tomacorriente
39	1	Tuerca del Cable Audio	87	1	Inserción de la Consola
40	1	Calcomanía de Advertencia de Estática	88	1	Parte de Atrás de la Consola
41	1	Interruptor de Prender/Apagar	89	1	Atadura Ajustable
42	1	Cable Eléctrico	90	14	Tornillo de la Consola
43	1	Protector del Rodillo (Derecho)	91	2	Abrazadera de la Atadura de Cable
44	4	Perno del Resorte	92	5	Atadura del Cable de 8"
45	4	Tornillo de la Guía de la Banda	93	2	Perno de Pivote de Levante
46	2	Guía de la Banda	94	2	Perno de la Rueda
47	2	Aislador	95	2	Rueda
48	1	Tuerca de la Polea	96	1	Tapa de Extremo Trasero Izquierdo
			97	1	Ojal Reforzado
			98	1	Cableado del Montante Vertical

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
99	6	Almohadilla de la Base	134	1	Resorte del Brazo Estable
100	12	Tornillo de 3/4"	135	2	Arandela de Nylon del Brazo Estable
101	2	Tapa de Extremo de la Rueda	136	1	Soporte del Motor
102	2	Pata de Extensión	137	1	Arandela de la Polea del Brazo Estable
103	2	Tapa de Extremo de la Pata de Extensión	138	1	Polea del Brazo Estable
104	2	Calcomanía de Advertencia de Inclinación	139	1	Espaciador del Brazo Estable
105	1	Perno del Brazo Estable	140	1	Pata Trasera Izquierda
106	2	Perno Corto de la Consola	141	1	Pata Trasera Derecha
107	2	Ventilador	142	1	Amortiguador
108	1	Porta Libros	143	1	Transformador
109	1	Caja Ferrite	144	2	Tornillo Aislador
110	1	Armadura	145	1	Riel para los Pies Derecho
111	1	Montaje del Pasador	146	2	Tuerca de la Plataforma para Caminar
112	1	Cable de Tierra de la Consola	147	2	Tuerca de Pivote de Inclinación Delantera
113	2	Placa del Resorte	148	6	Tornillo de 1"
114	1	Tuerca de Tierra	149	2	Gancho del Amortiguador
115	1	Charola Izquierda	150	1	Cable de Tierra de Armadura de Levante
116	1	Charola Derecha	151	4	Tornillo del Ventilador
117	1	Cubierta de Adentro Izquierdo	152	1	Perno del Soporte
118	1	Cubierta de Adentro Derecho	153	1	Tapa de la Perilla
119	1	Cubierta de Afuera Derecha	154	1	Tornillo de la Charola Ventral
120	2	Pasador del Ajuste de Amortiguación	155	3	Tornillo de la Charola Ventral de 3/4"
121	2	Rueda Dentada del Ajuste de Amortiguación	156	2	Tornillo de la Charola Ventral de 1"
122	2	Rueda del Ajuste de Amortiguación	#	1	Alambre Verde de 8", F/Anillo
123	2	Vara del Ajuste de Amortiguación	#	1	Alambre Verde de 8", 2 Anillo
124	1	Perilla del Ajuste de Amortiguación	#	1	Alambre Verde de 4", F/Anillo
125	1	Tornillo de la Perilla de Amortiguación	#	1	Alambre Azul de 16", 2F
126	1	Recibidor de Pulso	#	1	Alambre Azul de 6", 2F
127	1	Sujetador de lo Electrónico	#	1	Alambre Blanco de 16", 2 F
128	2	Espaciador de la Placa del Resorte	#	1	Alambre Negro de 12", 2 Anillo
129	2	Sujetador de la Rueda Dentada			Manual del Usuario
130	4	Perno de la Pata de Extensión	# Estas piezas no están ilustradas.		
131	1	Cortacircuito	Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.		
132	1	Aislador del Motor			
133	1	Brazo Estable			

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NETL82905.0

R0805A

Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, vea la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 34 y 35 en el MANUAL DEL USUARIO.



R0805A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (NETL821905.0)
- el NOMBRE de la máquina (máquina para correr NordicTrack E3800)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 30 a 31 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)