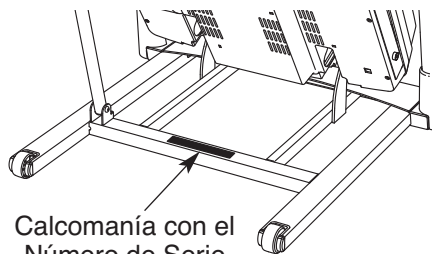


NordicTrack[®] A2550 PRO

Nº de Modelo NTL08009.1

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

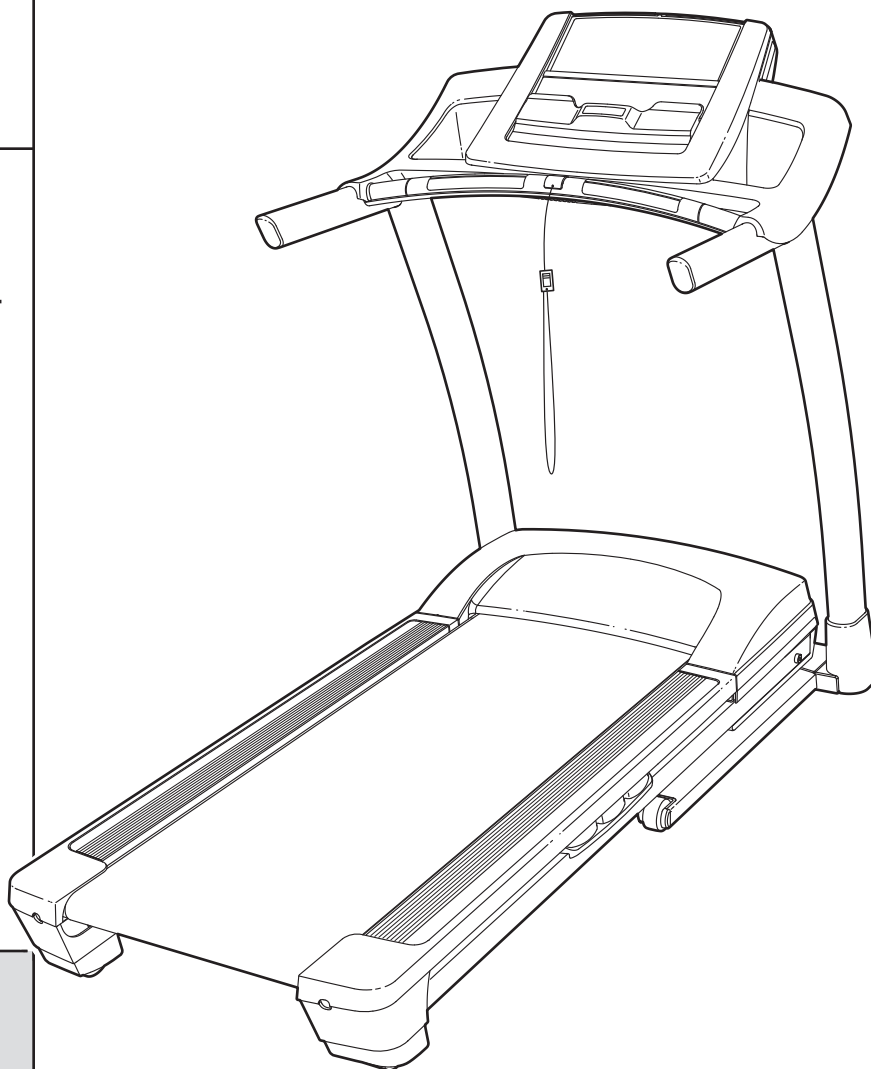
Especificaciones eléctricas:
120V ~ 60Hz Tipo Y

Importador :
Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78
Col. Santa Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco
México D.F., C.P. 02770
R.F.C. CMA-910911-9L0
Tel. 5899 12 00

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



CONTENIDO

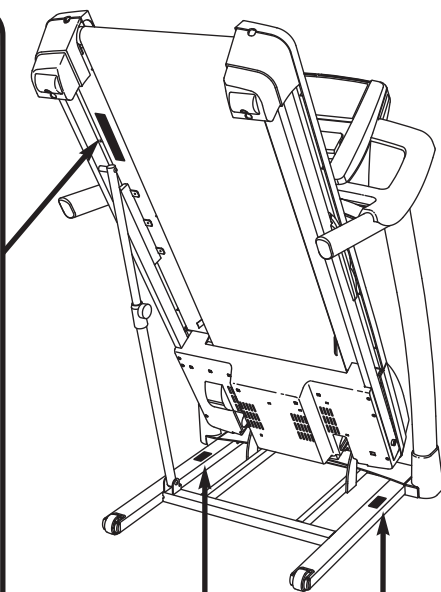
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	20
PROBLEMAS	22
GUÍA DE EJERCICIOS	25
LISTA DE LAS PIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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

⚠ WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.



⚠ WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.

⚠ CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 159 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona usen la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte el protector contra sobretensiones a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use sólo un protector contra sobretensión, de una toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. Vea la portada de este manual o visite la tienda de equipos electrónicos de su localidad.
13. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y heridas graves.
14. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
15. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato está apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER EL EQUIPO** en la página 16).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluido el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr sin atención mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagado cuando la máquina de correr no esté siendo usada. (Para la ubicación del disyuntor, véase el diagrama en la página 5).
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 6 y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 20).
- Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para subir, bajar o mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
23. Nunca introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos 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 deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

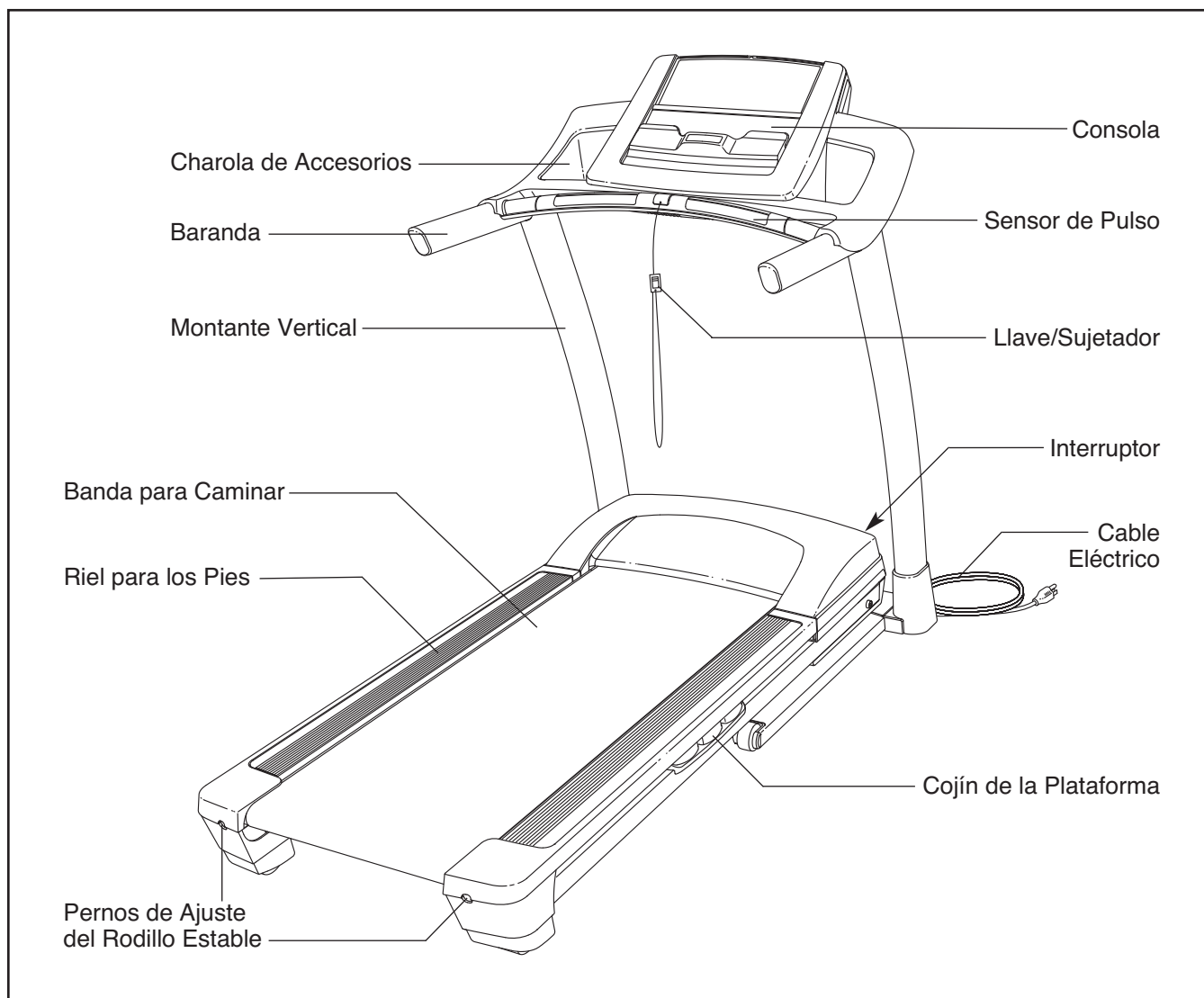
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordicTrack® A2550 PRO. La máquina para correr A2550 PRO cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

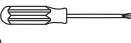
guntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

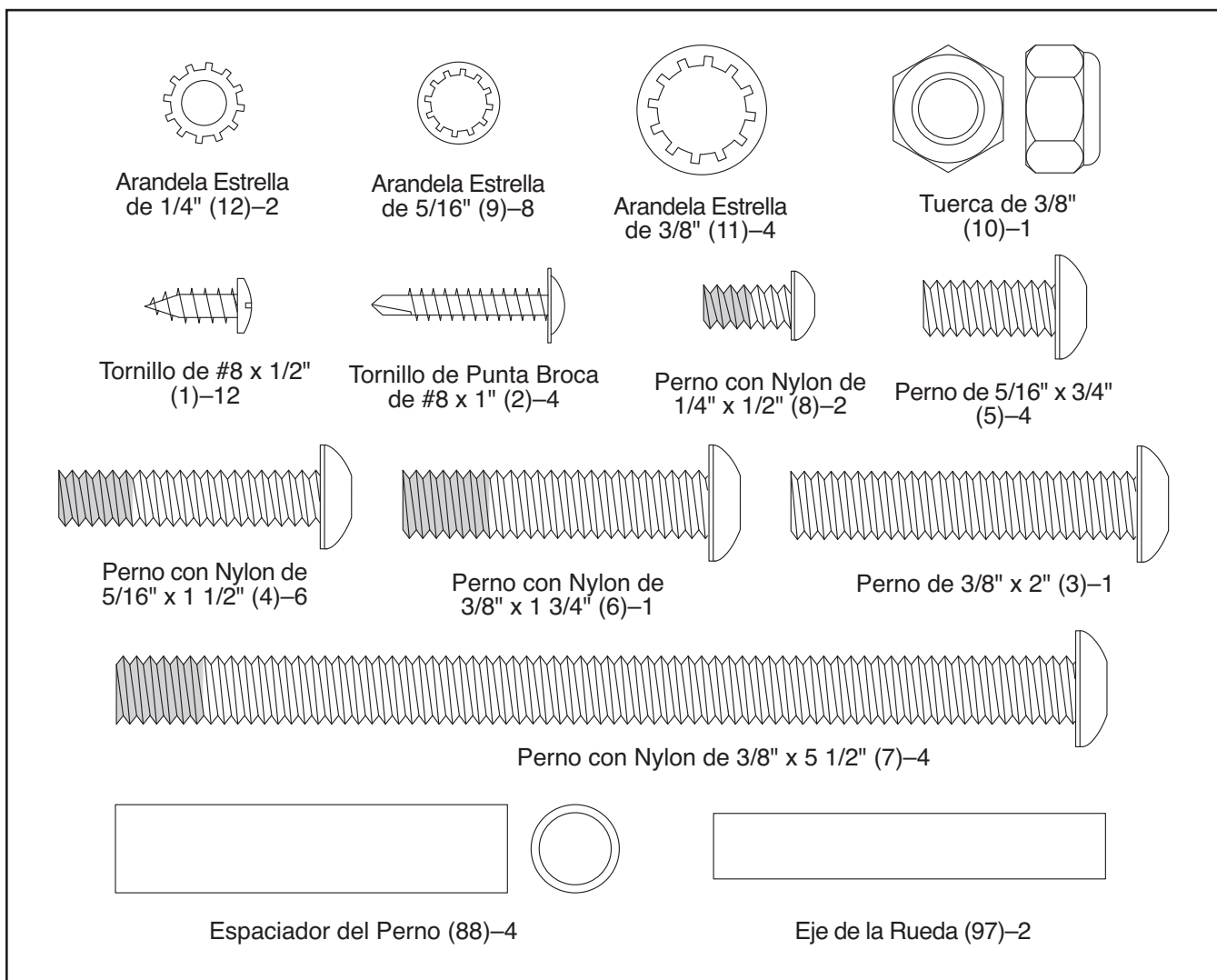


MONTAJE

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

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal que viene incluida  **y su propio destornillador Phillips** , **además de una llave ajustable** , **pinzas de punta aguda**  **y tijeras** .

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



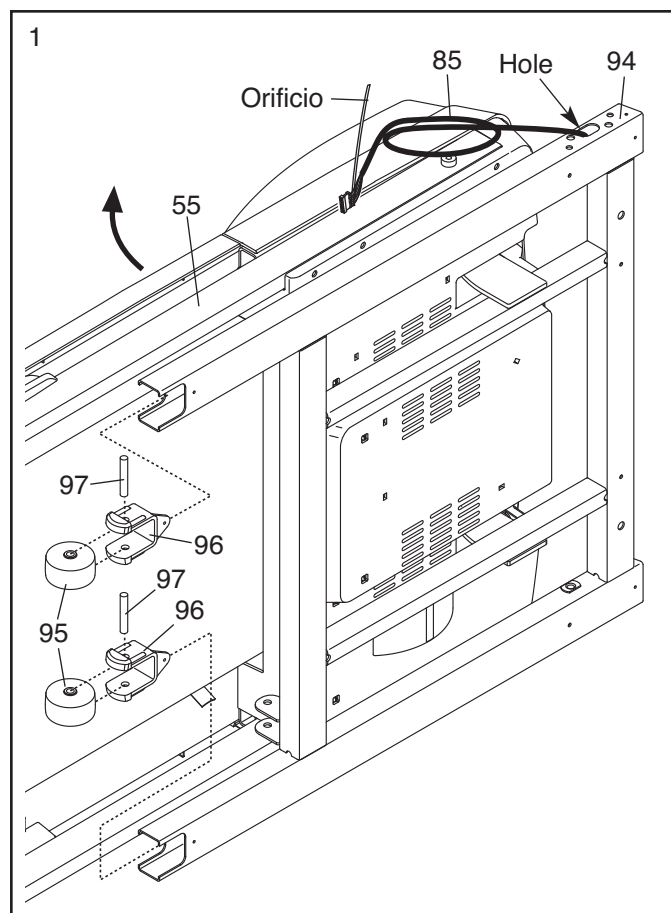
1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

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

Ubique el Cable del Montante Vertical (85), que está atado a la parte delantera de la Base (94). Retire el embalaje del Cable del Montante Vertical. Introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo de la Base y tire de éste sacándolo por el orificio indicado. Si es necesario, use la atadura para tirar del Cable del Montante Vertical y sacarlo por el orificio.

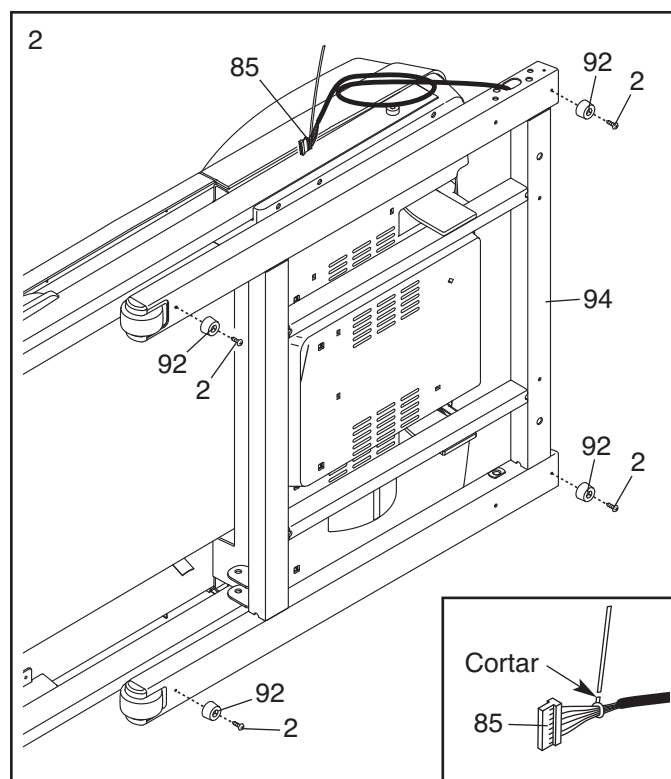
Sujete una Rueda (95) centrada en el Alojamiento de la Rueda (96). Presione un Eje de la Rueda (97) a través de la Rueda. Presione el Alojamiento de la Rueda en el extremo de la Base (94) como se muestra.

Conecte la otra Rueda (95) de la misma manera.



2. Conecte las cuatro Patas de la Base (92) a la Base (94) en los lugares mostrados con cuatro Tornillos Punta Broca de #8 x 1" (2).

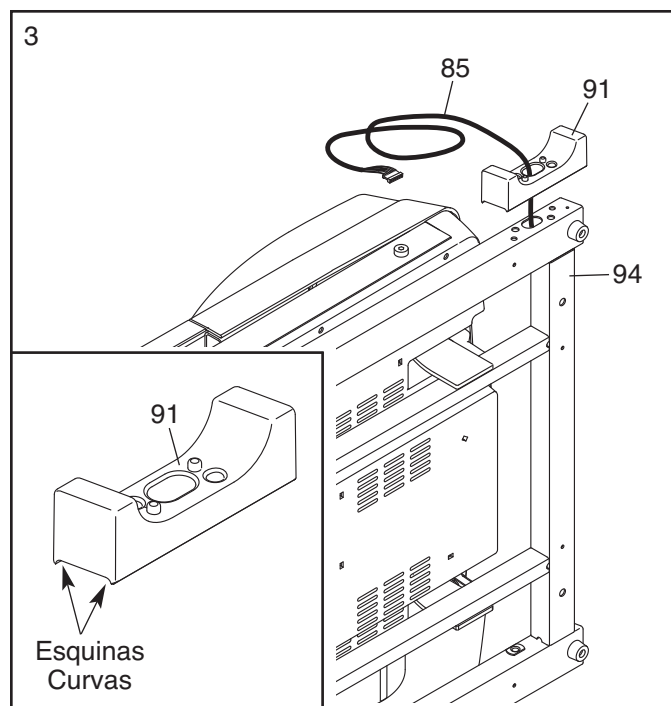
Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica que hay cerca del Cable del Montante Vertical (85).



3. Identifique el Espaciador del Montante Vertical Derecho (91), marcado con una pegatina "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

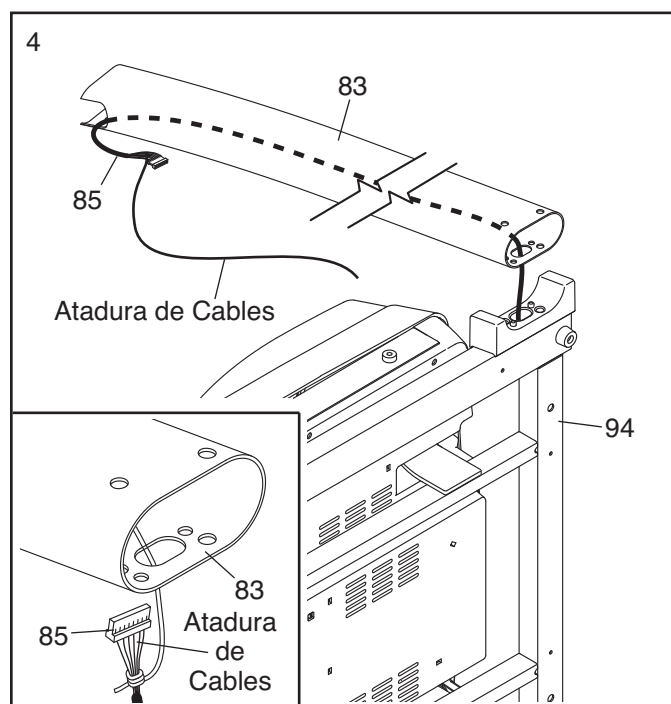
Vea el diagrama incluido. Oriente el Espaciador del Montante Vertical Derecho (91) con dos esquinas curvas colocadas como se muestra.

Inserte el Cable del Montante Vertical (85) a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho, como se muestra. Sitúe el Espaciador del Montante Vertical Derecho sobre la Base (94).



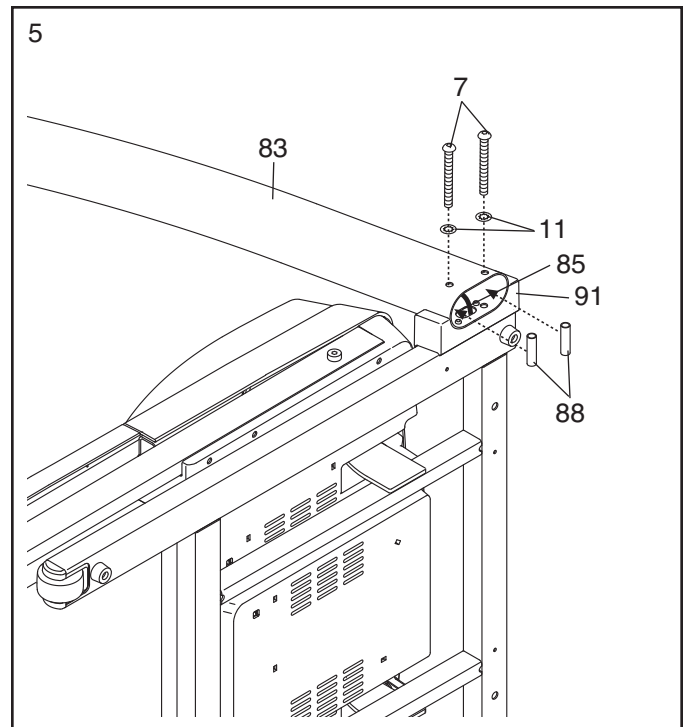
4. Identifique el Montante Vertical Derecho (83), marcado con una pegatina "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho (83) cerca de la Base (94). **Vea el diagrama incluido.** Ate la atadura de los cables en el Montante Vertical Derecho firmemente alrededor del extremo del Cableado Eléctrico (85). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sostenga un Espaciador del Perno (88) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (83). Introduzca un Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) con una Arandela Estrella de 3/8" (11) dentro del Montante Vertical Derecho y el Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (88), un Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) y una Arandela Estrella de 3/8" (11).**

Sujete el Montante Vertical Derecho (83) contra el Espaciador del Montante Vertical Derecho (91). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (85) o el cable de tierra.** Apriete los Pernos con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) hasta que las cabezas de éstos entren en contacto con el Montante Vertical; **no apriete todavía los Pernos con Nylon por completo.**

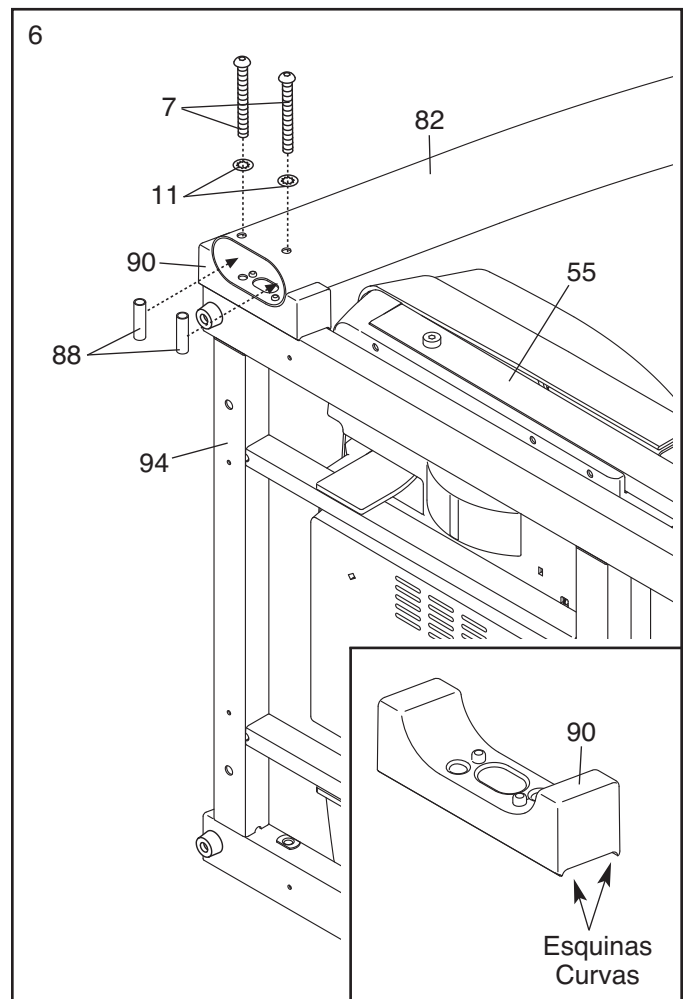


6. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

Vea el diagrama incluido. Oriente el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (90) con las dos esquinas curvas colocadas como se muestra. Sitúe el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo sobre la Base (94).

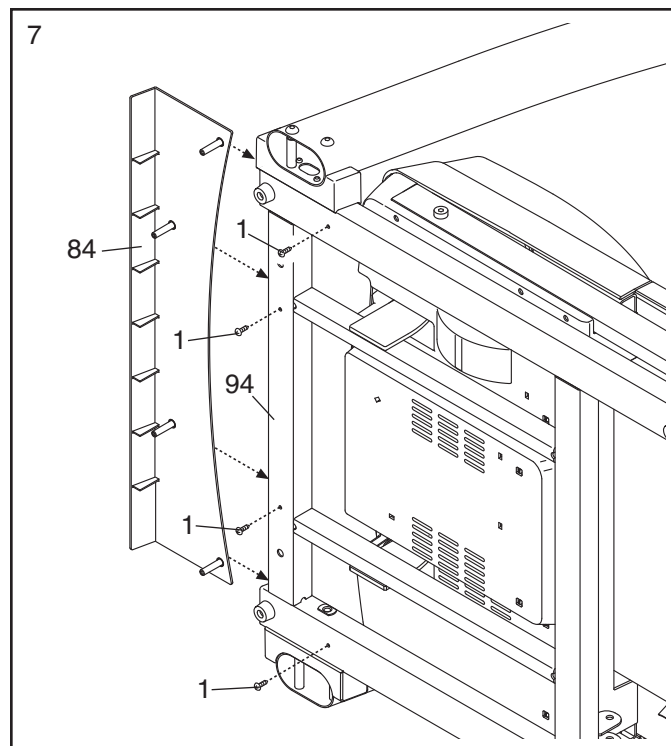
Sostenga un Espaciador del Perno (88) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (82). Introduzca un Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) con una Arandela Estrella de 3/8" (11) dentro del Montante Vertical Izquierdo y el Espaciador del Perno. **Repita este paso con otro Espaciador del Perno (88), un Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) y una Arandela Estrella de 3/8" (11).**

Sujete el Montante Vertical Izquierdo (82) contra el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (90). Apriete el Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) hasta que las cabezas de éstos entren en contacto con el Montante Vertical; **no apriete todavía los Pernos con Nylon por completo.**

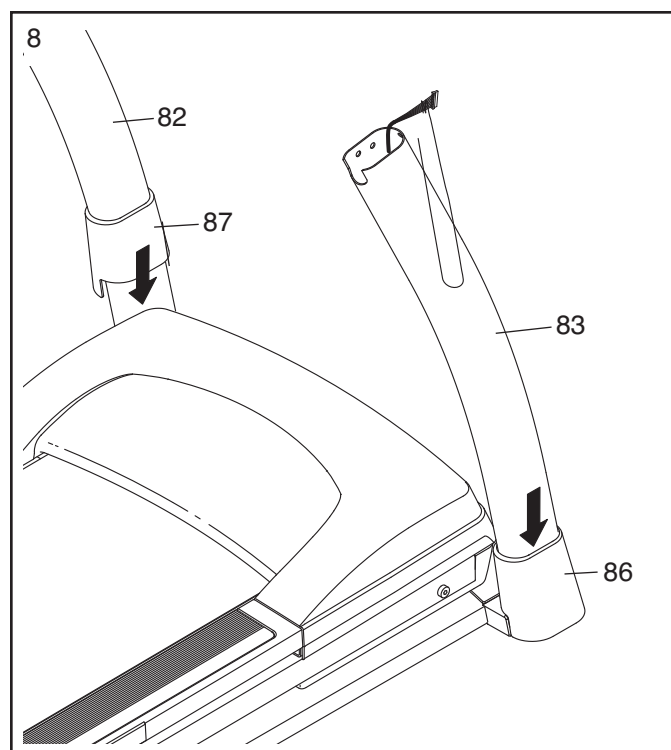


7. Conecte la Cubierta de la Base (84) a la Base (94) con cuatro Tornillos de #8 x 1/2" (1). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (94) quede horizontal sobre el piso.



8. Identifique las Cubiertas del Montante Vertical Derecho e Izquierdo (86, 87). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho sobre el Montante Vertical Derecho (83) como se muestra. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo sobre el Montante Vertical Izquierdo (82) como se muestra.

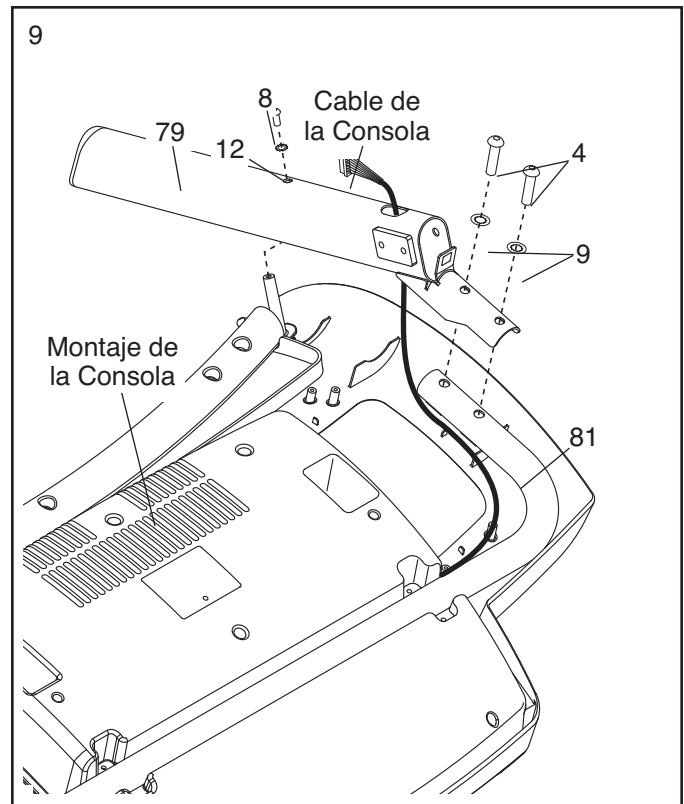


9. Coloque el montaje de la consola orientado hacia abajo, sobre una superficie suave para evitar raspar la consola.

Identifique la Baranda Derecha (79). Sujete la Baranda Derecha cerca del montaje de la consola. Pase el cable de la consola a través de los orificios grandes de la parte superior e inferior de la Baranda Derecha.

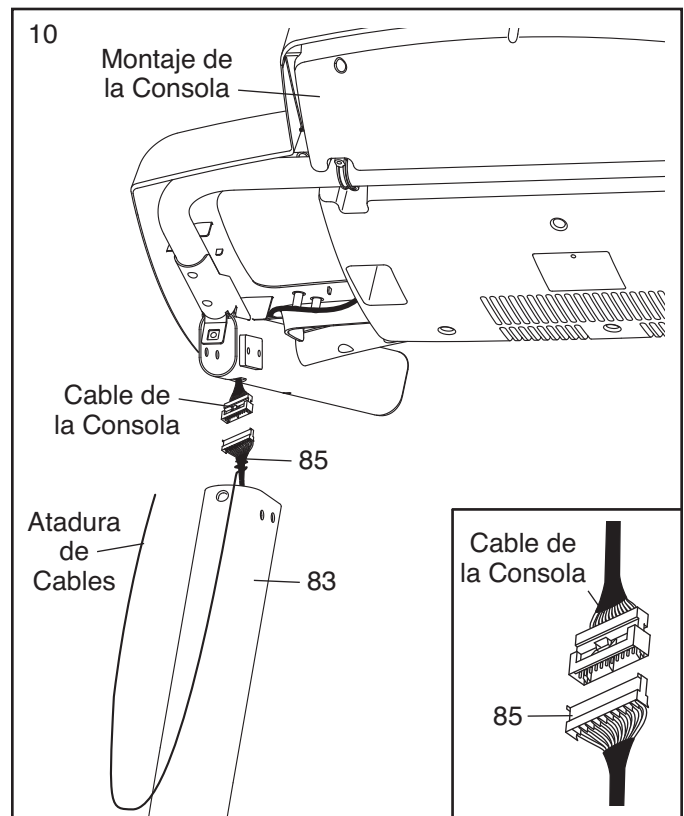
Coloque la Baranda Derecha (79) sobre la Armadura de la Consola (81). Comience a apretar un Perno con Nylon de 1/4"x 1/2" (8) con una Arandela Estrella de 1/4"(12) en la Baranda Derecha. Luego comience a apretar dos Pernos con Nylon de 5/16"x 1 1/2" (4) con dos Arandelas Estrella de 5/16"(9) dentro de la Baranda Derecha. **Asegúrese de no haber pellizcado el cable de la consola. Comience a apretar los tres Pernos con Nylon y luego apriételes todos.**

Conecte la Baranda Izquierda (que no se muestra) como se describió arriba. **Nota: No hay cables en el lado izquierdo.**



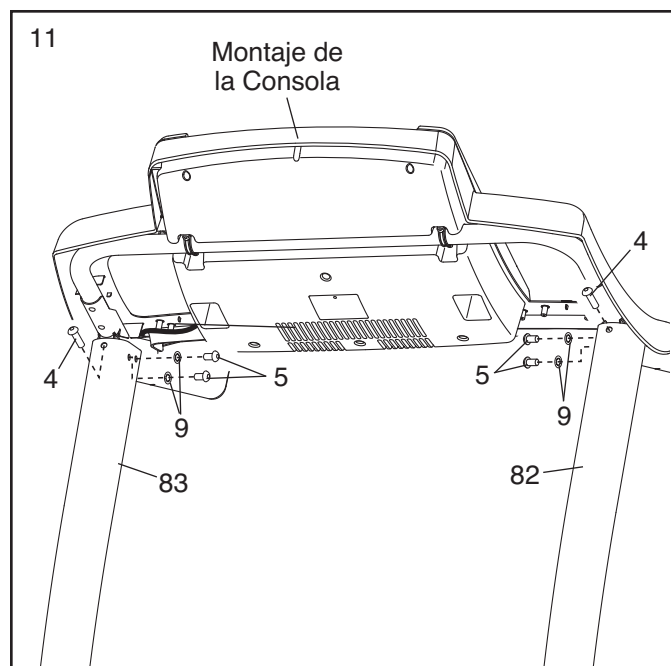
10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (83) y del Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra).

Conecte el Cable del Montante Vertical (85) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI LOS CONECTORES NO ESTÁN CONECTADOS COMO CORRESPONDE, LA CONSOLA SE DAÑARÁ CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



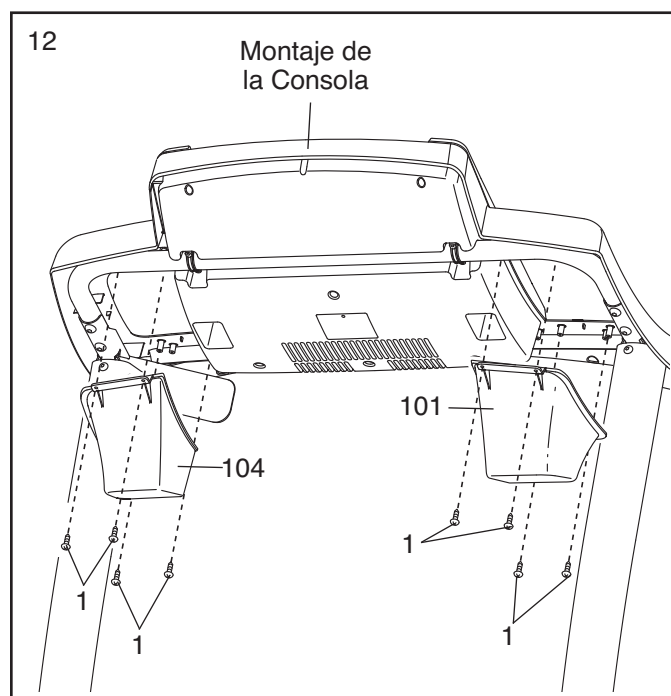
11. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (82, 83). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables eléctricos.** Introduzca el cable sobrante en el Montante Vertical Derecho.

Comience a apretar dos Pernos de 5/16" x 3/4" (5) con dos Arandelas Estrella de 5/16" (9) en el Montante Vertical Derecho (83). Luego comience a apretar un Perno con Nylon de 5/16" x 1 1/2" (4) en el Montante Vertical Derecho. **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr. A continuación, ajuste firmemente cada uno de los seis Pernos.**



12. **Vea los pasos 5 y 6.** Apriete todos los Pernos con Nylon usados en estos pasos.

Conecte la Bandeja de Accesorios Izquierda (101) y la Bandeja de Accesorios Derecha (104) al montaje de la consola con ocho Tornillos de #8 x 1/2" (1).



13. Encienda el equipo (vea la página 16). Vea el paso 4 de la página 17 y baje la inclinación a la posición más baja. Retire la llave de la consola, coloque el interruptor en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico.

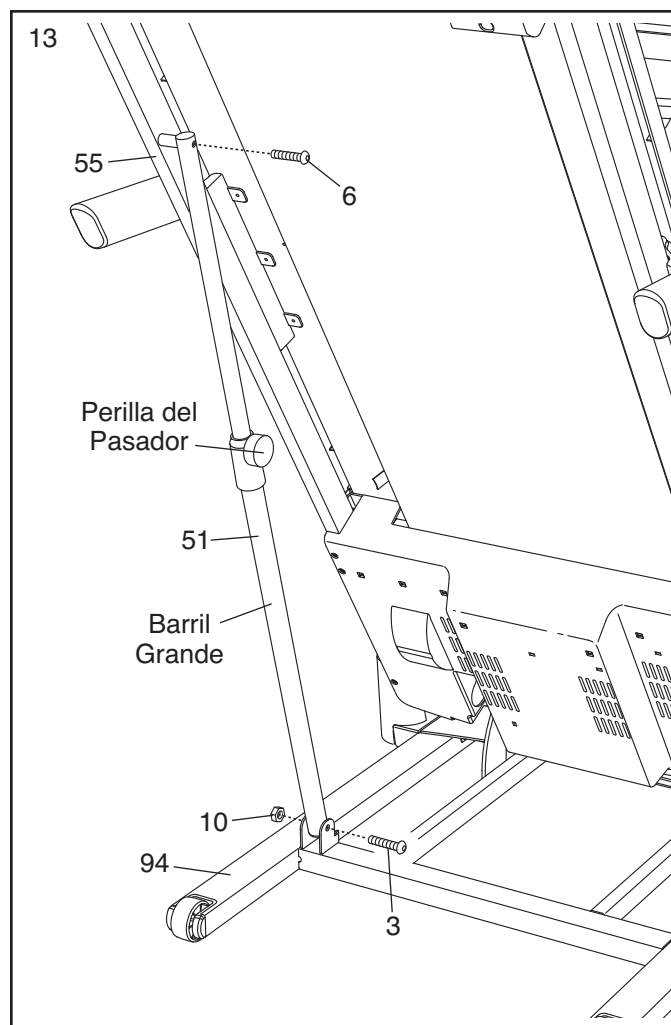
Levante la Armadura (55) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sujete la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

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

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Armadura (55) con un Perno con Nylon de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (6).

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (94) con un Perno de $\frac{3}{8}$ " x 2" (3) y una Tuerca de $\frac{3}{8}$ " (10).
Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura (55) hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con la Base.

Baje la Armadura (55) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 21).



14. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay unas láminas delgadas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retírelas. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 23 y 24).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR DE ALTO RENDIMIENTO

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

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

⚠ 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.

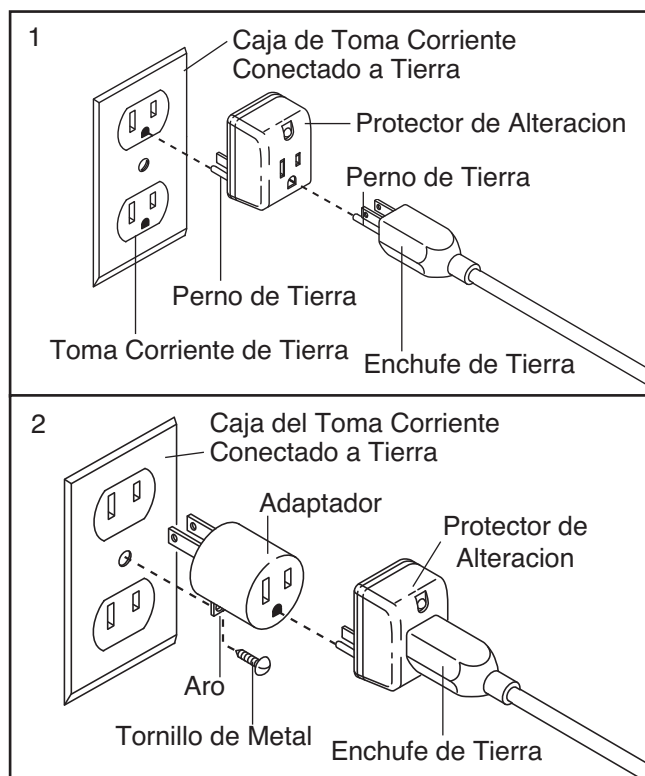
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a la derecha).** Para comprar un protector de alteraciones, vea su tienda electrónica local.

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltages. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltage suprimido UL 400 voltios o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 julios. El protector de alteraciones debe estar electricamente clasificada a 120 voltios AC (Corriente Alternada) y 15 amperios. Debe haber una luz que avisa en el protector de alteraciones para indicar si está funcionando apropiadamente o no. El no utilizar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control en la máquina para correr (vea la precaución 13 en la página 3).

Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del pro-**

tector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).

Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos. si no hay un toma corriente

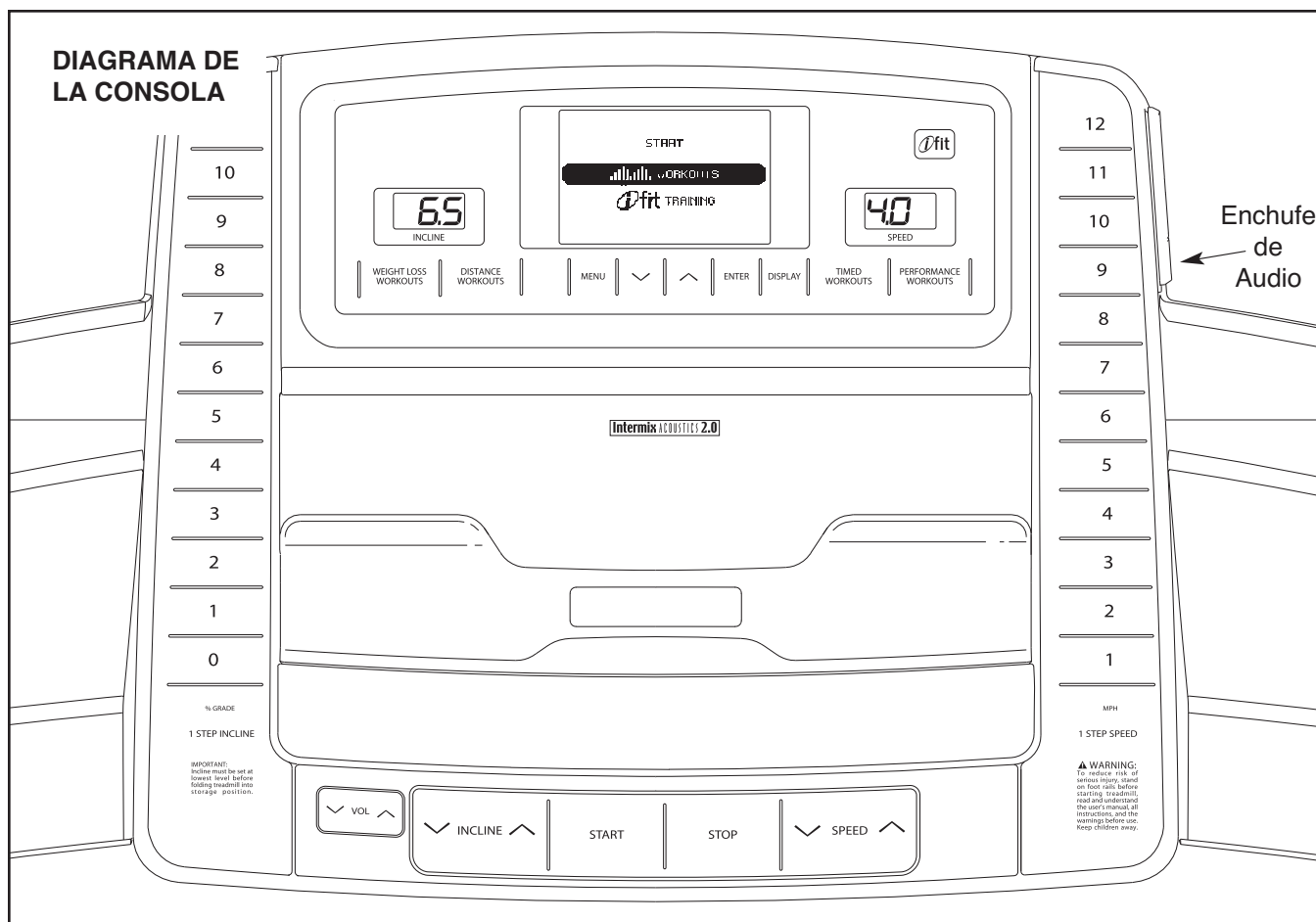


conectado a tierra disponible.

El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea el dibujo 1) se pueda instalar por un electricista calificado.

La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. El adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal.

Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando utiliza la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la cinta con sólo pulsar un botón. A medida que haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso incorporado.

Además, la consola presenta dieciséis entrenamientos preajustados - cuatro entrenamientos para pérdida de peso, cuatro entrenamientos de tiempo y cuatro entrenamientos de rendimiento. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr mientras lo guía por un entrenamiento eficaz.

La consola presenta también un modo de entrenamiento iFit que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo de iFit Live opcional. El módulo iFit Live le permite descargar entrenamientos personalizados para dar seguimiento y analizar los resultados de su entrenamiento en la Web de iFit Live y para acceder a otras funciones innovadoras. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com**

o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola.

Para encender el equipo, vea la página 16. Para usar la función manual, vea la página 16. Para usar un entrenamiento preajustado, vea la página 18. Para usar la función para entrenar con iFit, vea la página 19. Para usar la función de información, vea la página 19. Para usar el sistema de sonido en estéreo, vea la página 19.

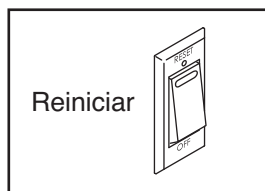
IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 24).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para encontrar la unidad de medida seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19. **Para simplificar, todas las instrucciones de este manual se proporcionan en millas.**

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

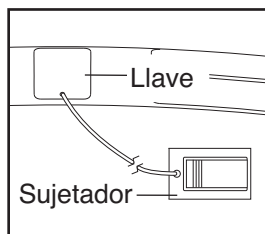
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). Localice el interruptor en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor se encuentre en la posición Reiniciar [RESET].



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga presionado el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para desactivar la función de demostración.

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



Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo cual hace que disminuya la velocidad de la banda para caminar hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador según sea necesario.

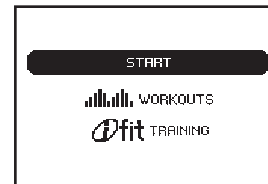
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Al insertar la llave se mostrará el menú principal. Para seleccionar la función manual, utilice los botones de aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione *START* (inicio). Pulse el botón Registrar. Si ha seleccionado un entrenamiento o la función de entrenamiento iFit, pulse el botón Menu [MENU] para regresar al menú principal.



3. Comience la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para iniciar la banda para caminar, pulse el botón Inicio, el botón aumentar de Velocidad [SPEED INCREASE] o uno de los diez botones de enumerados Velocidad en 1 paso [1 STEP SPEED].

Si pulsa el botón Inicio o el botón para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumentar y disminuir de velocidad que están al lado del botón Detener. Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph.

Si pulsa uno de los botones numerados de Velocidad Rápida [QUICK SPEED], la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada. Para seleccionar un nivel de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph) pulse sucesivamente dos botones enumerados. Por ejemplo, para seleccionar un nivel de velocidad de 3,5 mph pulse el botón 3 y luego pulse inmediatamente el botón 5.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Detener. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Inicio, el botón de aumentar la velocidad o uno de los diez botones enumerados Velocidad en 1 paso.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumentar o disminuir de la inclinación o uno de los botones de Inclinación en un paso [1 STEP INCLINE] enumerados del 0 al 10. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar la configuración seleccionada.

5. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la pantalla.

La consola ofrece varias funciones pantalla. La función de pantalla que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función pantalla deseada pulse repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY] o los botones de aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER].

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla central mostrará la siguiente información del entrenamiento:

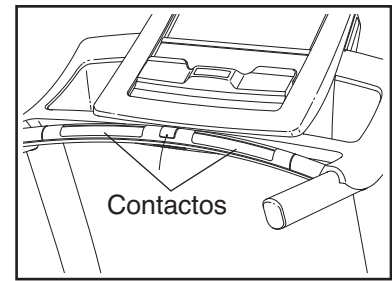
- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.
- El tiempo [TIME] transcurrido.
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en esta página).
- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.

Independientemente de la función pantalla seleccionado, el nivel de velocidad e inclinación se mostrarán en sus pantallas respectivas.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos.

Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies y sujete los contactos— evite mover las manos.** Cuando se detecte su pulso se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, manténgase sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

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

Párese sobre los rieles para los pies, pulse el botón de Detener [STOP] y **ajuste la inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar el equipo.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Si ha seleccionado un entrenamiento o la función entrenamiento iFit, pulse el botón Menu [MENU] para regresar al menú principal.

Para seleccionar un entrenamiento preseleccionado, utilice los botones de aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar y seleccione *WORKOUTS* (entrenamientos). Luego pulse el botón Registrar [ENTER]. También puede pulsar el botón Entrenamientos para Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS], el botón Entrenamientos de Distancia [DISTANCE WORKOUTS], el botón Entrenamientos de Tiempo [TIMED WORKOUTS] o el botón Entrenamientos de Rendimiento [PERFORMANCE WORKOUTS].

Use los botones de aumentar o disminuir para seleccionar el entrenamiento deseado. Cuando selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el nombre, la duración, el nivel máximo de velocidad, el nivel máximo de inclinación y un perfil de niveles de velocidad del entrenamiento. Luego pulse el botón Registrar. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento de distancia, la duración del entrenamiento no se mostrará en la pantalla.

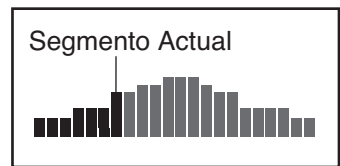
3. Comenzar el entrenamiento.

Pulse el botón Inicio [START] para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el diagrama del programa mostrará su progreso. Pulse repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY] para ver el perfil. El segmento intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la velocidad para dicho segmento.

Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva velocidad y/o inclinación destellará en las pantallas durante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva velocidad e inclinación.



El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del diagrama se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

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

Si la velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Detener [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Inicio o el botón para aumentar la velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Seleccione una función pantalla y siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en el página 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 17.

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

Vea el paso 7 en el página 17.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN ENTRENAMIENTO iFIT

El módulo opcional iFit Live permite a su máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica y desbloquear nuevas funciones innovadoras. Por ejemplo, puede grabar entrenamientos personalizados, dar seguimiento a los resultados de su entrenamiento y analizarlos en la Web de iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** Deberá tener un módulo iFit Live para usar la función de entrenamiento iFit.

Para usar la función de entrenamiento iFit, introduzca el módulo iFit Live dentro de la consola. Use los botones de aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar y seleccione *IFIT TRAINING* (Entrenar con iFit). Luego pulse el botón Registrar [ENTER].

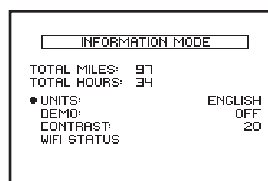
Para obtener más información sobre la función de entrenamiento iFit, visite la Web www.iFit.com. Nota: Para usar un módulo iFit Live debe tener acceso a una computadora con una conexión a Internet y un enchufe USB. También debe tener su propia red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función de información que registra la distancia total que la banda para caminar se ha movido y el número total de horas que la máquina para correr se ha utilizado. La función de información también le permite seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia, y para encender y apagar la función demo de la pantalla. También puede ajustar el nivel de contraste de la pantalla y ver el estado del módulo opcional iFit Live.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Detener [STOP], inserte la llave en la consola, luego suelte dicho botón. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la siguiente información en la pantalla:

La pantalla mostrará el número total de millas que la banda para caminar ha recorrido y el número total de horas que la máquina para correr ha estado funcionando.



La pantalla mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar la unidad de medida pulse el botón para aumentar la velocidad. Para ver la distan-

cia en millas, seleccione *ENGLISH* (inglés). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC* (métrico).

La consola ofrece una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún centro comercial. Mientras la función de demostración se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el interruptor en la posición de reiniciar y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función demo está activado aparecerá la palabra *ON* (encendido) en la pantalla mientras se selecciona la función de información. Para activar o desactivar la función demo, pulse el botón para disminuir la velocidad.

También se mostrará el nivel de contraste de la pantalla. Pulse los botones para aumentar y disminuir la inclinación para ajustar el contraste.

La pantalla mostrará si un accesorio está conectado a la consola. Si el módulo iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI STATUS* (estado de WIFI). Si el dispositivo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB STATUS* (estado de USB). Si no hay nada conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO MODULE DETECTED* (no se ha detectado ningún módulo).

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o audiolibros por los altavoces estereofónicos de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD u otro reproductor personal de audio a la consola. Ubique el cable de audio y enchúfelo a la toma de audio situada en uno de los lados de la consola. Luego enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

Luego, oprima el botón para hacer andar su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Seguidamente, ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones de aumentar y disminuir de volumen de la consola.

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

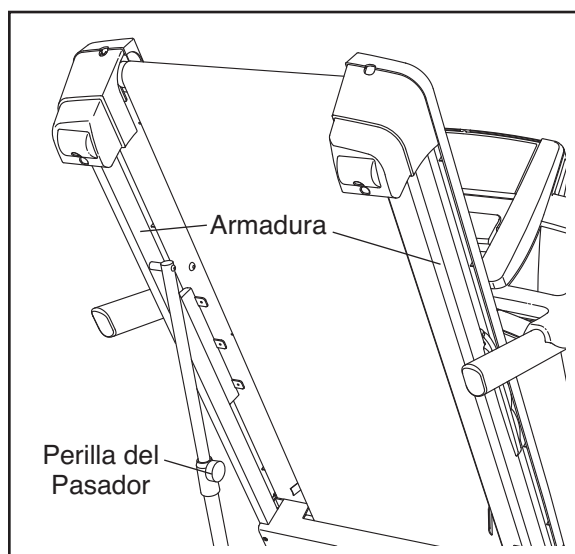
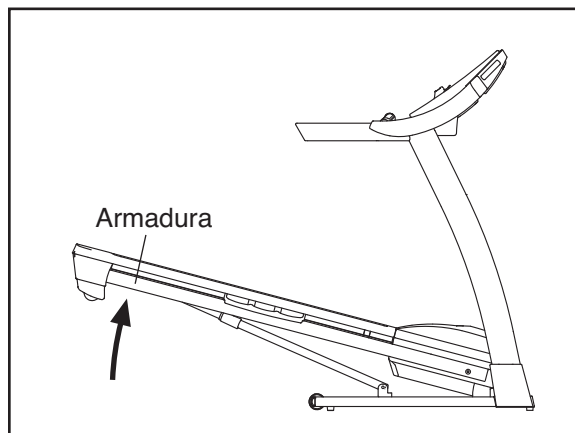
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si no se lleva a cabo este paso, la máquina para correr puede experimentar daños al ser plegada. Saque la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sujete la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de lesiones, no levante la armadura por los rieles plásticos para los pies. Cuando levante la armadura, asegúrese de mantener la espalda derecha. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido en la posición vertical.
2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

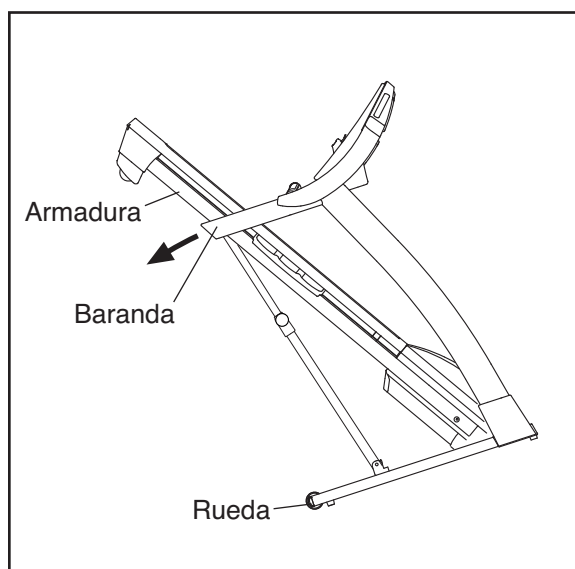
Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describió anteriormente. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

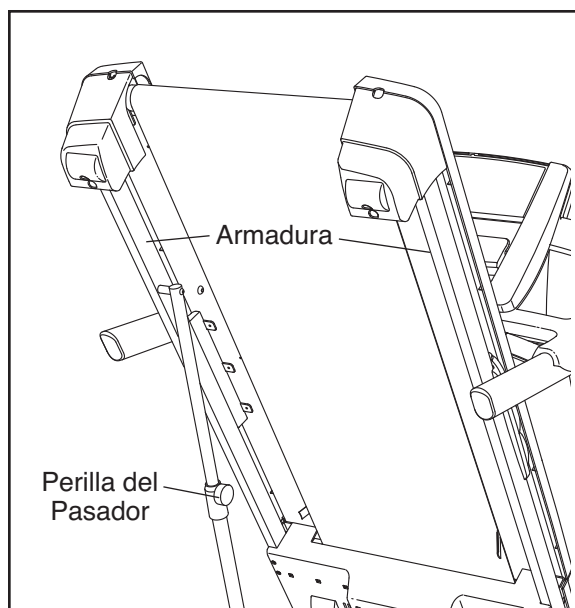
1. Sujétese de una baranda y de la armadura, y coloque un pie contra una de las ruedas.
2. Inclíne la máquina para correr hacia atrás hasta que se deslice con facilidad sobre las ruedas. Mueva cuidadosamente la máquina para correr hasta el lugar deseado. **Nunca trate de mover la máquina para correr sin inclinarla primero hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, extienda las precauciones mientras mueve la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular. No pliegue hacia atrás la armadura.**



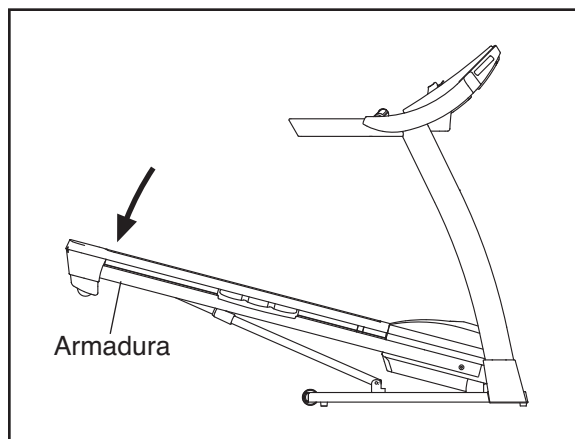
3. Coloque un pie contra la rueda y baje con cuidado la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO

1. Sujete el extremo superior de la máquina para correr con su mano izquierda. Tire de la perilla del pasador hacia la derecha y sujétela. Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la derecha. Incline la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador.



2. Sujete la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el suelo. **PRECAUCIÓN:** No agarre solamente los rieles de la patas de plástico ni deje caer la armadura al piso. Doble las rodillas y mantenga su espalda derecha.



PROBLEMAS

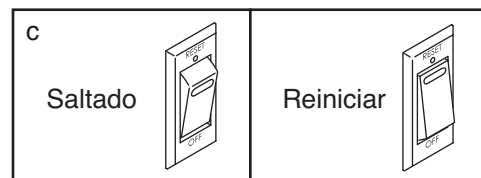
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 14). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 14. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**

b. Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

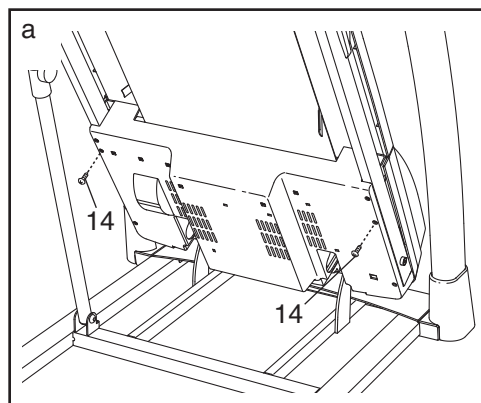
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para apagar la función demo.

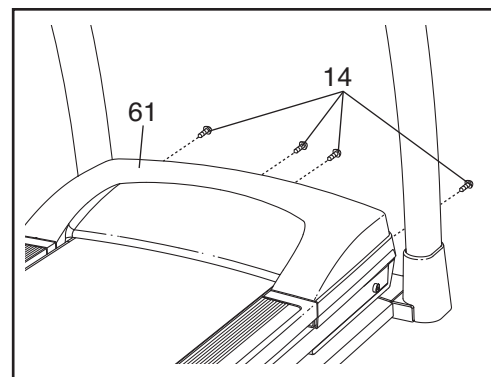
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Coloque la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA GUARDARLA en la página 20). Retire los dos Tornillos de #8 x 3/4" (14).

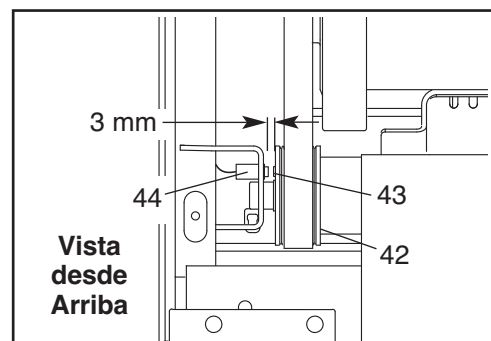
Luego baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA USARLA en la página 21).



Retire los cuatro Tornillos de #8 x 3/4" (14) y cuidadosamente retire la Cubierta del Motor (61).



Localice el Interruptor de Lengüeta (44) y el Imán (43) ubicados a la izquierda de la Polea (42). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, mueva el Interruptor de Lengüeta ligeramente usando un destornillador de pala. Coloque de nuevo la Cubierta del Motor (que no se muestra) con seis Tornillos de #8 x 3/4" (que no se muestran). Haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



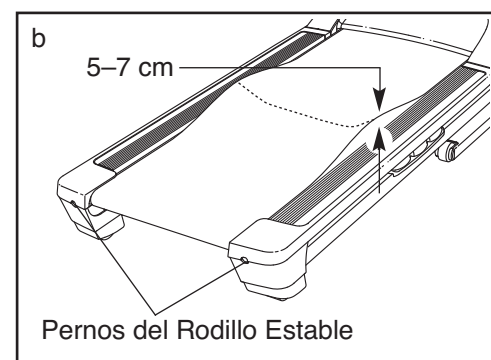
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Pulse el botón de Detener [STOP] y el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Detener y el botón para aumentar la Velocidad. Pulse el botón Detener y luego el botón para aumentar [INCLINE] o disminuir la Inclinación. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Detener, y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

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

SOLUCIÓN: a. Use solamente un protector contra sobretensiones de tomacorriente único que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.

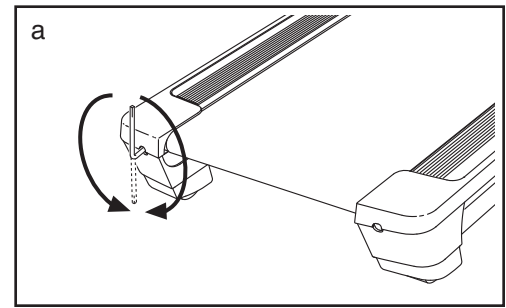
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



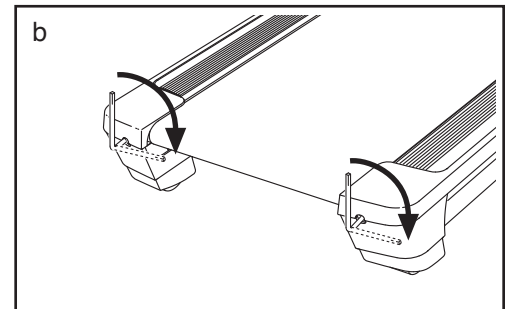
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

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

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el perno izquierdo del rodillo trasero media vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el perno del rodillo estable izquierdo en sentido anti-horario media vuelta. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación 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 hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS—N° de Modelo NTL08009.1

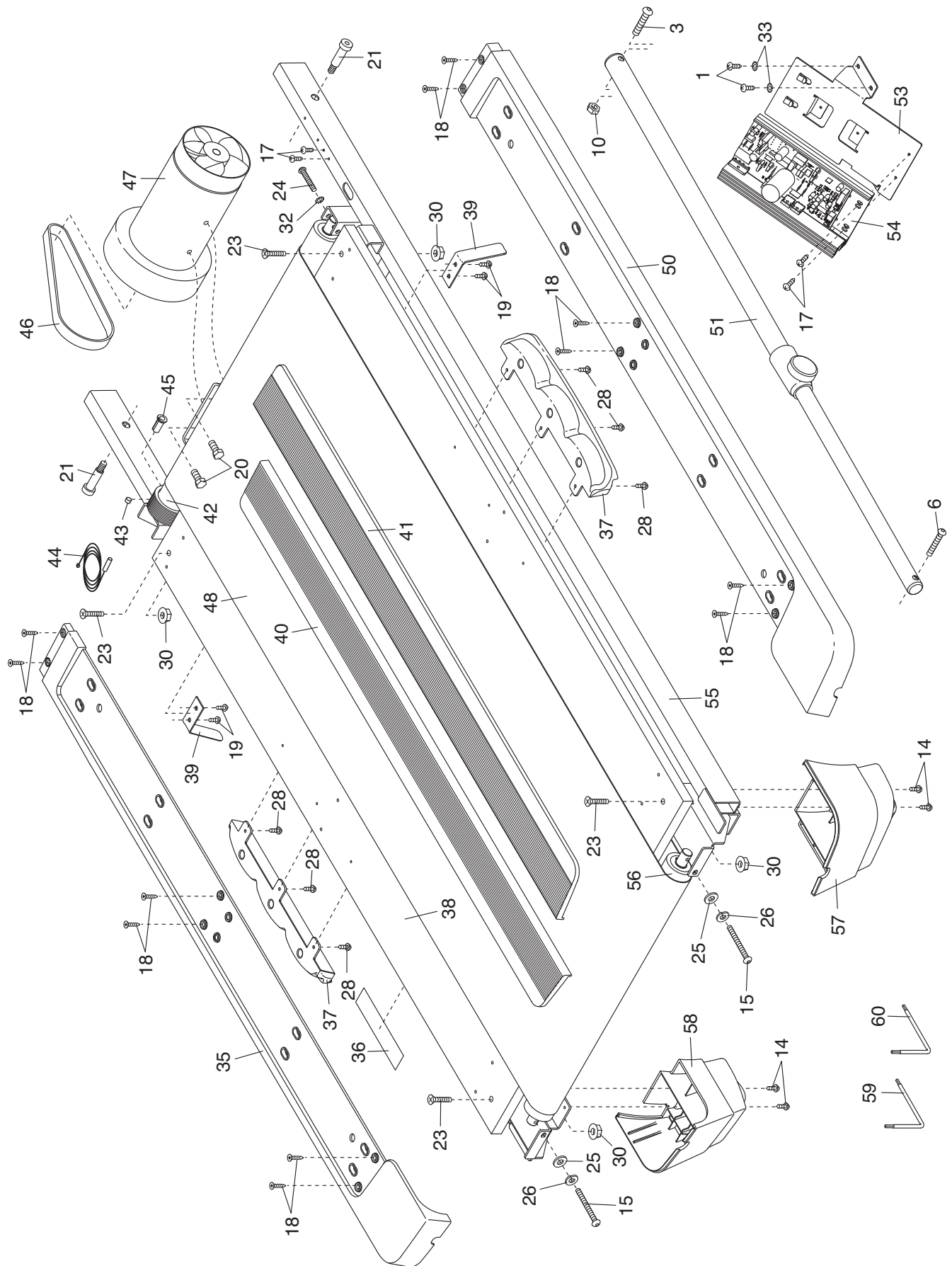
R1010A

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

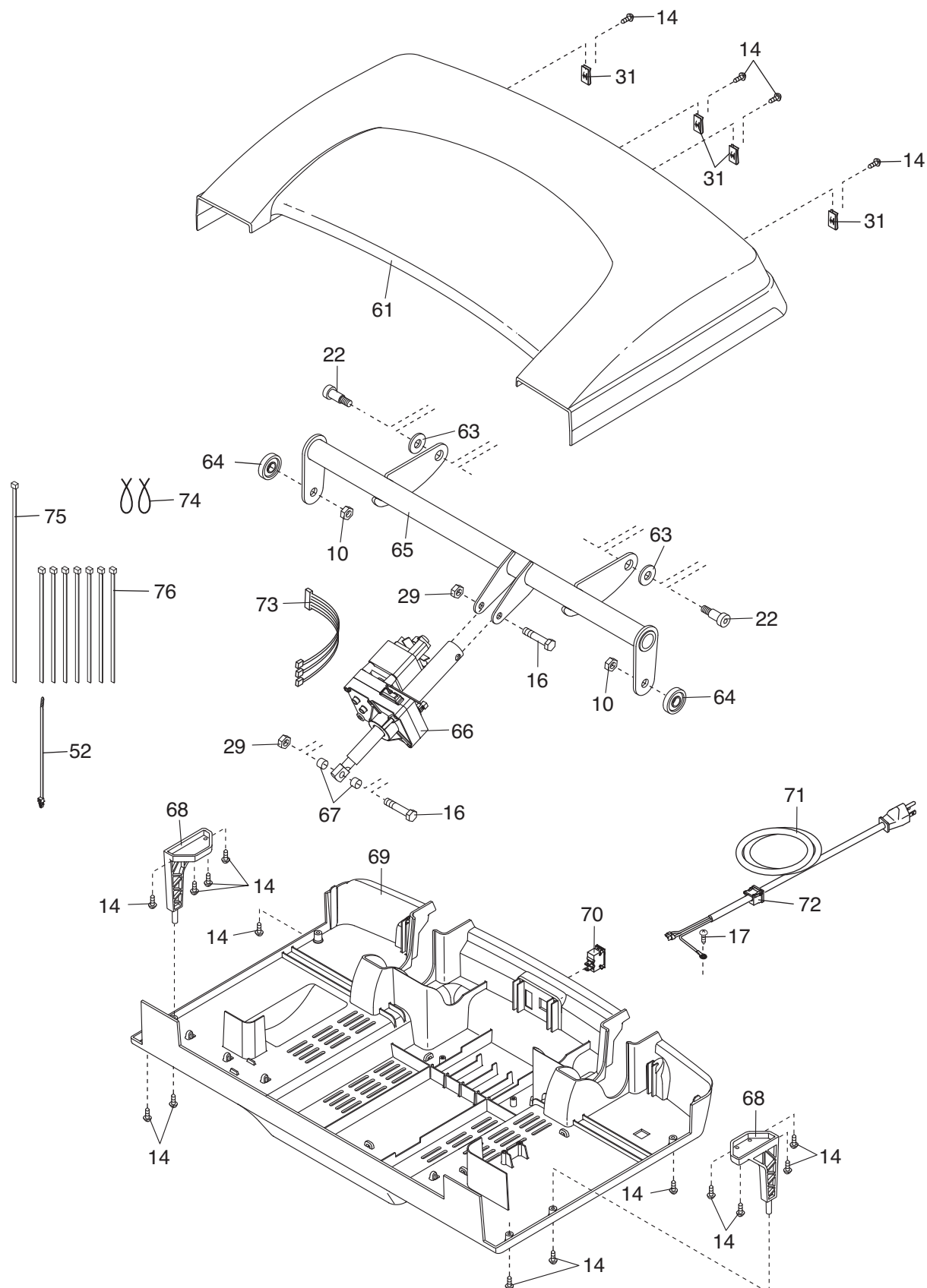
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	17	Tornillo de #8 x 1/2"	43	1	Imán
2	4	Tornillo de Punta Broca de #8 x 1"	44	1	Interruptor de Lengüeta
3	1	Perno de 3/8" x 2"	45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
4	6	Perno con Nylon de 5/16" x 1 1/2"	46	1	Correa del Motor de Manejo
5	4	Perno de 5/16" x 3/4"	47	1	Motor de Manejo
6	1	Perno con Nylon de 3/8" x 1 3/4"	48	1	Banda para Caminar
7	4	Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2"	49	1	Calcomanía de Advertencia del Lugar
8	2	Perno con Nylon de 1/4" x 1/2"	50	1	Riel para los Pies Derecho
9	8	Arandela Estrella de 5/16"	51	1	Pasador de Almacenamiento
10	5	Tuerca de 3/8"	52	1	Abrazadera de la Atadura de los Cables
11	4	Arandela Estrella de 3/8"	53	1	Soporte del Sistema Electrónico
12	2	Arandela Estrella de 1/4"	54	1	Controlador
13	1	Barra Cruzada para Pulso	55	1	Armadura
14	44	Tornillo de #8 x 3/4"	56	1	Rodillo Estable
15	2	Perno de 1/4" x 1 3/4"	57	1	Pata Derecha de la Armadura
16	2	Perno de 3/8" x 1 3/4"	58	1	Pata Izquierda de la Armadura
17	8	Tornillo con Cabeza de Arandela de #8 x 1/2"	59	1	Llave Hexagonal
18	12	Tornillo de n°12 x 1/2"	60	1	Llave Hexagonal de 5/32"
19	4	Tornillo de la Guía de la Banda	61	1	Cubierta del Motor
20	2	Perno del Motor de Manejo	62	3	Cable de Tierra para el Pulso
21	4	Perno de 3/8" x 2 1/8"	63	2	Espaciador de la Armadura de Levante
22	2	Perno de 3/8" x 1 1/8"	64	2	Espaciador de la Armadura
23	4	Perno de 5/16" x 1 1/4"	65	1	Armadura de Levante
24	1	Perno del Rodillo de Manejo	66	1	Motor de Inclinación
25	2	Arandela Plana de 1/4"	67	2	Espaciador del Motor de Inclinación
26	2	Arandela de Seguridad de 1/4"	68	2	Montura de la Cubierta
27	2	Tuerca en U	69	1	Charola Ventral
28	6	Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 3/4"	70	1	Interruptor
29	2	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	71	1	Cable Eléctrico
30	4	Tuerca Dentada de 5/16"	72	2	Ojal Reforzado
31	4	Sujetador de la Cubierta	73	1	Cable del Motor de Levante
32	1	Arandela Estrella de 1/4"	74	2	Atadura Ajustable
33	2	Arandela Estrella de #8	75	1	Atadura de 15 1/2"
34	4	Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 1"	76	7	Atadura de 8"
35	1	Riel para los Pies Izquierdo	77	2	Tapa de la Baranda
36	1	Calcomanía de Advertencia	78	1	Baranda Izquierda
37	2	Cojín de la Plataforma	79	1	Baranda Derecha
38	1	Plataforma para Caminar	80	2	Abrazadera de la Consola
39	2	Guía de la Banda	81	1	Armadura de la Consola
40	1	Cubierta del Riel para los Pies Izquierdo	82	1	Montante Vertical Izquierdo
41	1	Cubierta del Riel para los Pies Derecho	83	1	Montante Vertical Derecho
42	1	Rodillo de Manejo/Polea	84	1	Cubierta de la Base
			85	1	Cable del Montante Vertical
			86	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
			87	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo

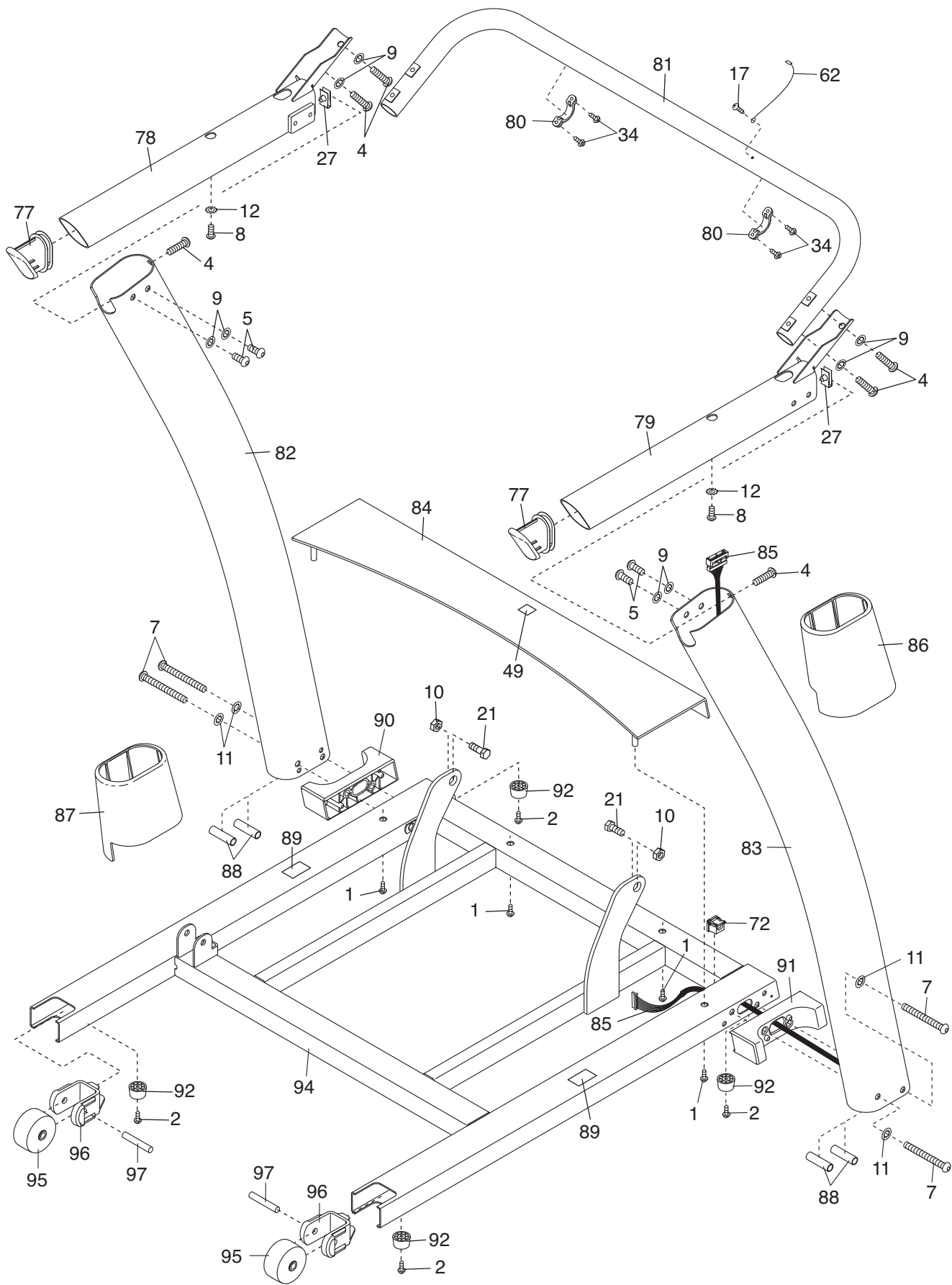
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
88	4	Espaciador del Perno	97	2	Eje de la Rueda
89	2	Calcomanía de Precaución	98	1	Llave/Sujetador
90	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierdo	99	8	Atadura de Cables
91	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho	100	1	Consola
92	4	Pata de la Base	101	1	Charola Izquierda de Accesorios
93	1	Cable de Audio	102	1	Base de la Consola
94	1	Base	103	1	Cubierta del Módulo
95	2	Rueda	104	1	Bandeja de Accesorios Derecha
96	2	Alojamiento de la Rueda	105	1	Puerta de Acceso
			106	1	Barra de Pulso
			*	—	Manual del Usuario

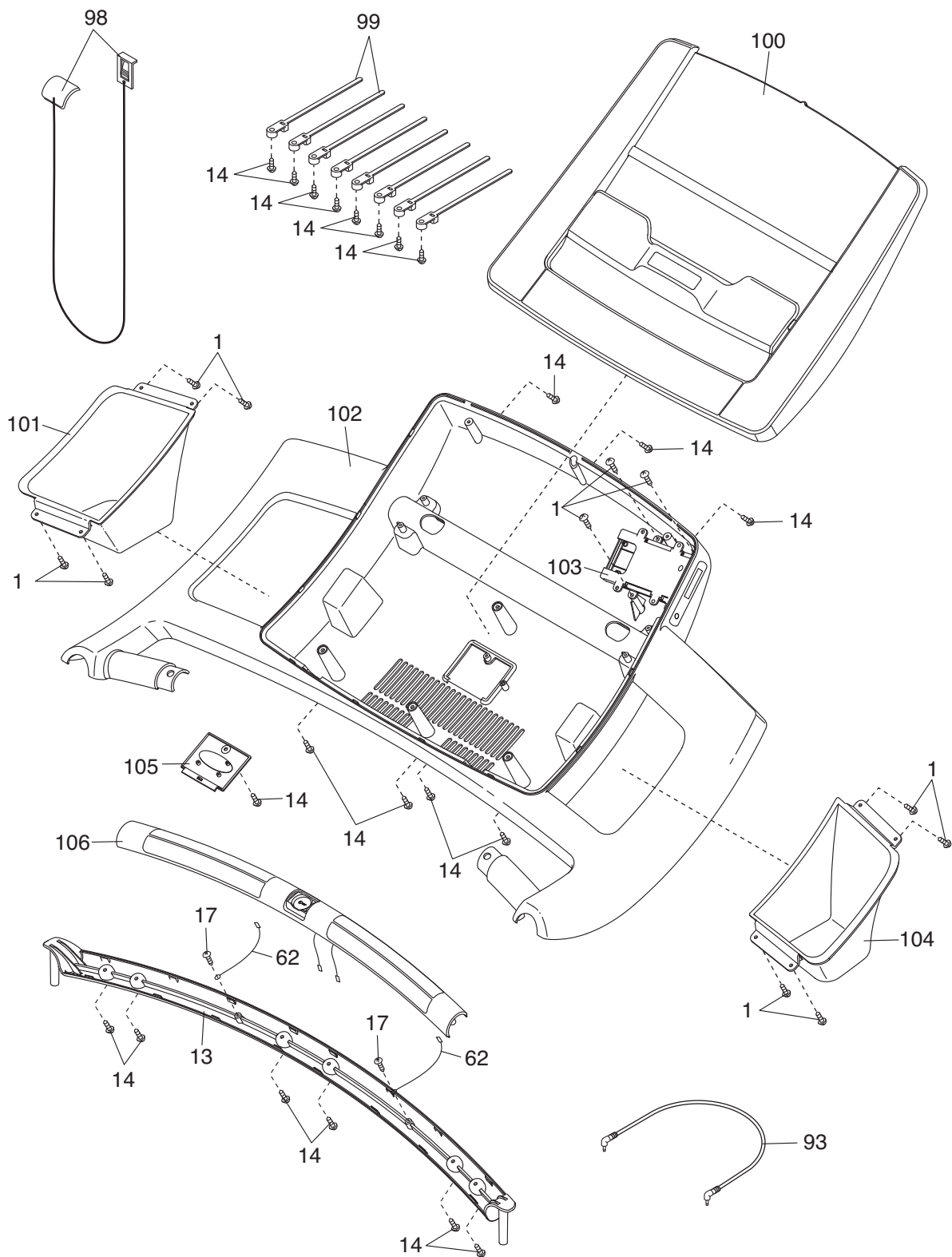
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTL08009.1 R1010A







CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

POLIZA DE GARANTÍA

ICON HEALTH & FITNESS otorga la presente garantía por término de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía cubre todas sus partes contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento del mismo. (Excepción por rotura en piezas de plástico); e incluye la reparación sin costo de cualquier componente del equipo (excepto baterías), así como, la mano de obra necesaria para su diagnóstico y reparación en el centro de servicio especificado, o en la tienda donde adquirió su equipo entregándolo al usuario en condiciones normales para su uso.

CONDICIONES GENERALES

- a) El cliente, debe verificar el estado físico en que recibe su aparato, ya que una vez firmado de conformidad no se aceptará reclamación alguna.
- b) Para hacer efectiva la garantía, el comprador debe presentar ésta póliza, junto con el producto; durante los 15 días siguientes a su compra, en la tienda donde adquirió el equipo, si han pasado 15 días deberá hacer llegar su equipo presentando ésta póliza, directamente a nuestro centro de servicio. **Tecnoservicio ubicado en calle Tenayuca 55 "a" mezanine 1, col. Letran Valle, del. Benito Juárez, México, D.F. C.P. 03650 de lunes a viernes de las 9:00 a las 17:00 horas, teléfonos: 01-800-681-9542 o por correo electrónico servicio@iconfitness.com.**
- c) ICON Health & Fitness reparará el equipo, en un plazo no mayor a 30 días naturales contando a partir de la fecha del ingreso a nuestro centro de servicio. Este plazo será considerando contar con la o las refacciones necesarias para la compostura del equipo.
- d) En caso de extravíar esta póliza de garantía es necesario acudir al lugar donde adquirió el aparato. Ahí podrá solicitar una copia de su garantía, previa presentación de su factura o nota de venta.

ÉSTA PÓLIZA DE GARANTÍA QUEDARÁ SIN EFECTO AL DARSE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Cuando el aparato haya sido utilizado en forma distinta a las condiciones señaladas en el instructivo o manual que se incluye en cada equipo.
2. Cuando los daños o desperfectos se ocasionen ante y durante el almacenamiento o transportación realizado por el comprador o por terceros no autorizados por ICON Health & Fitness.
3. Cuando el aparato presente golpes, ruptura de cubiertas, decoloraciones o deformaciones ocasionados por los rayos solares o temperaturas extremas.
4. Cuando el aparato sea expuesto a la intemperie, a domos traslúcidos, condiciones de humedad y en caso de que dentro de los mecanismos eléctricos o mecánicos se encuentren objetos extraños al equipo. Así como por cualquier negligencia realizada por el usuario.

5. Cuando el equipo haya sido abierto y/o intentado ser reparado por personal no autorizado por ICON Health & Fitness.
6. Cuando los desperfectos fueran causados por variaciones en el voltaje, frecuencias de alimentación eléctrica o por fallas en la instalación eléctrica del lugar, por sobrecarga en los contactos y por la aplicación de valores nominales distintos a los contenidos en el instructivo. Por forzamiento del motor por objetos u obstrucciones que impidan el libre desempeño del motor. Por rebasar los límites de carga para el que esta calculado de acuerdo al instructivo de uso. **Recomendamos el uso de un eliminador para evitar problemas de voltaje y para quedar en efecto la póliza de garantía.**
7. Cuando el equipo adquirido sea utilizado con fines comerciales o de lucro tales como uso en gimnasios, clubes, clínicas de rehabilitación, áreas comunes habitacionales, **en cualquiera de los casos citados ICON Health & Fitness no tendrá obligación alguna en cuanto a la reparación del equipo, y no hará efectiva la garantía.**

INFORMACIÓN GENERAL

1. Al término de la vigencia de ésta póliza de garantía, ICON Health & Fitness puede seguir dando servicio de mantenimiento a sus aparatos, pero este será con cargo, previa aceptación del presupuesto, a través de nuestro centro de servicio para brindarle la atención que usted se merece, o adquirir una póliza de servicio ampliada. Siempre con la confiabilidad de que en la reparación y servicio se usarán refacciones originales conservando así, el valor de sus equipos.

Producto: _____
Modelo: _____
Marca: _____
No. de serie: _____
Fecha de compra: _____
Tienda vendedora: _____

CENTRO DE SERVICIO:

TECNOSERVICIO
CALLE TENAYUCA 55 "A" MEZANINE 1
COL. LETRAN VALLE DEL. BENITO JUAREZ
MÉXICO D.F. C.P. 03650
01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

DIRECCIÓN GENERAL:

ICON Health & Fitness USA
1500 SOUTH 1000 WEST
LOGAN, UTAH 84321 USA
TEL: 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com