

NordicTrack T 8.0 TREADMILL

www.nordictrack.com

Nº de Modelo NTL08010

Nº de Version 1

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

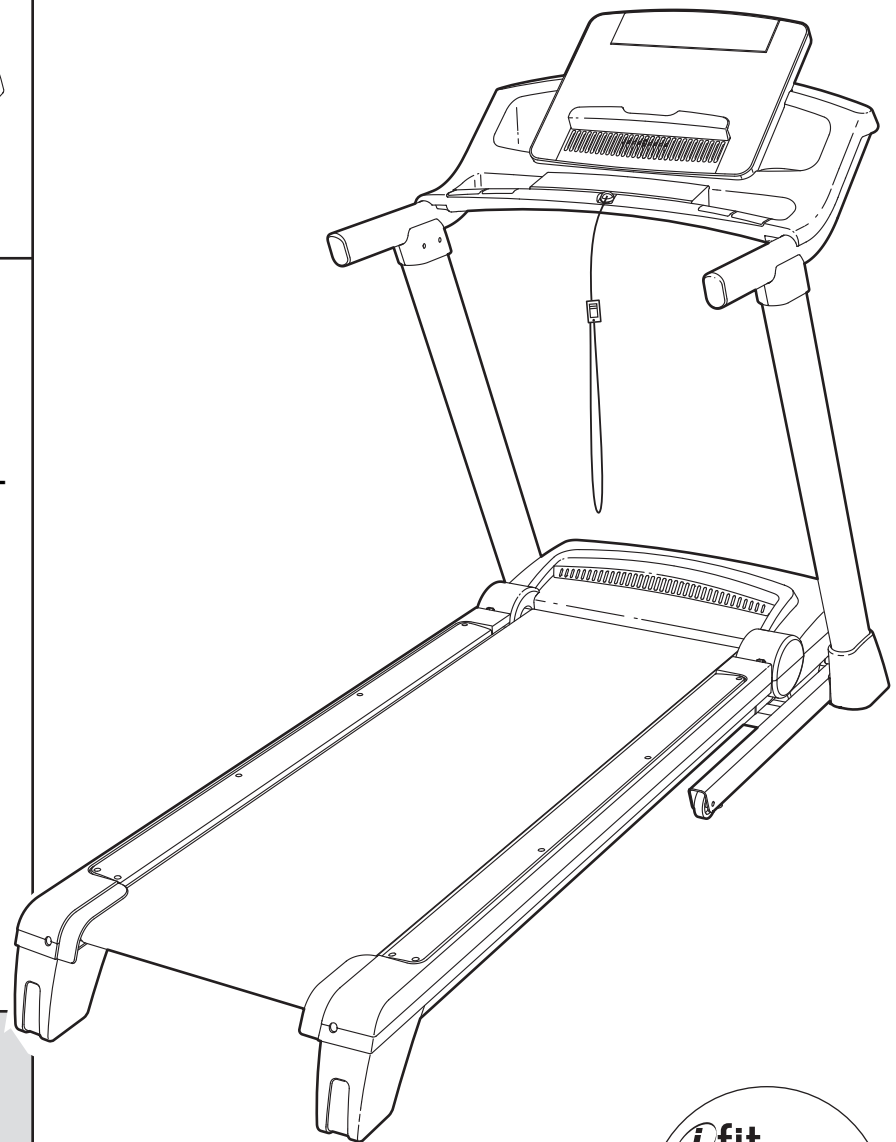
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

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

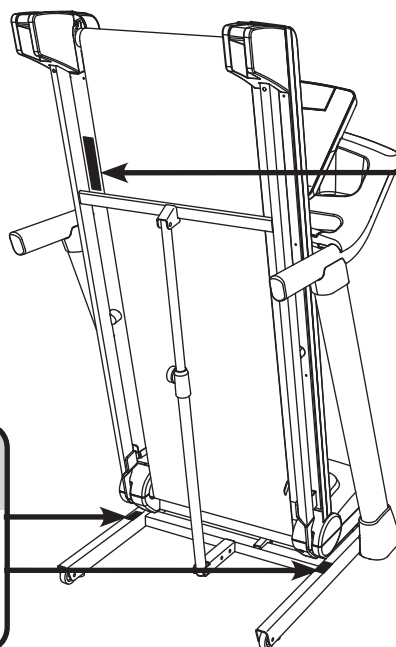


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
MONTAJE.....	6
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	15
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	25
PROBLEMAS.....	26
GUÍA DE EJERCICIOS.....	29
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía 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: La calcomanía puede 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.

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 comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
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. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 159 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 16), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte este último 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 solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 16. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual y solicite la pieza número 146148, o visite su tienda electrónica local.
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 mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 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 LA CORRIENTE** en la página 18).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. 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 desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 para ver la ubicación del interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea **MONTAJE** en la página 6 y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 25). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, 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 con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente 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 experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

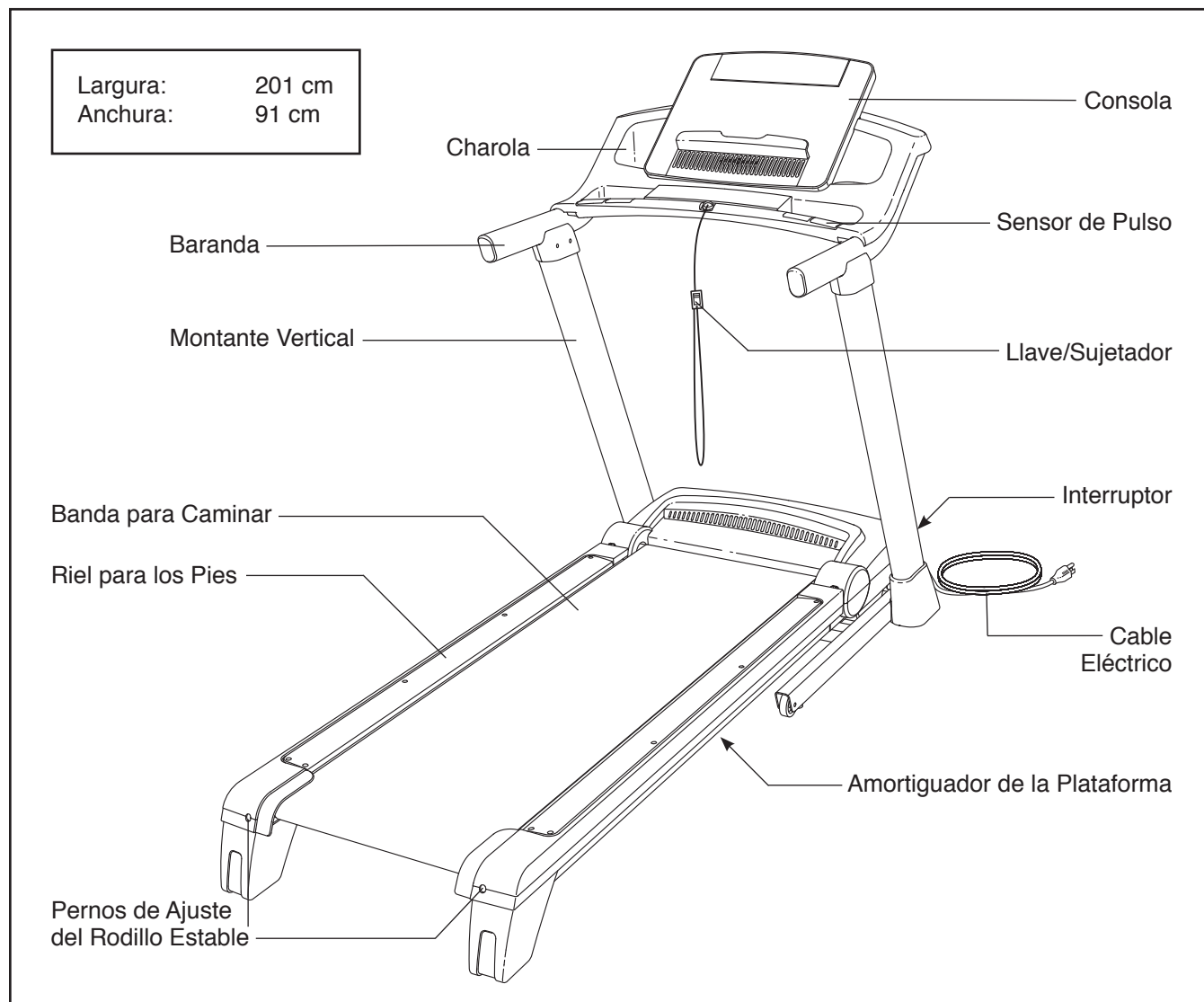
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T 8.0. La máquina para correr T 8.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

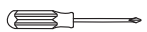
preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

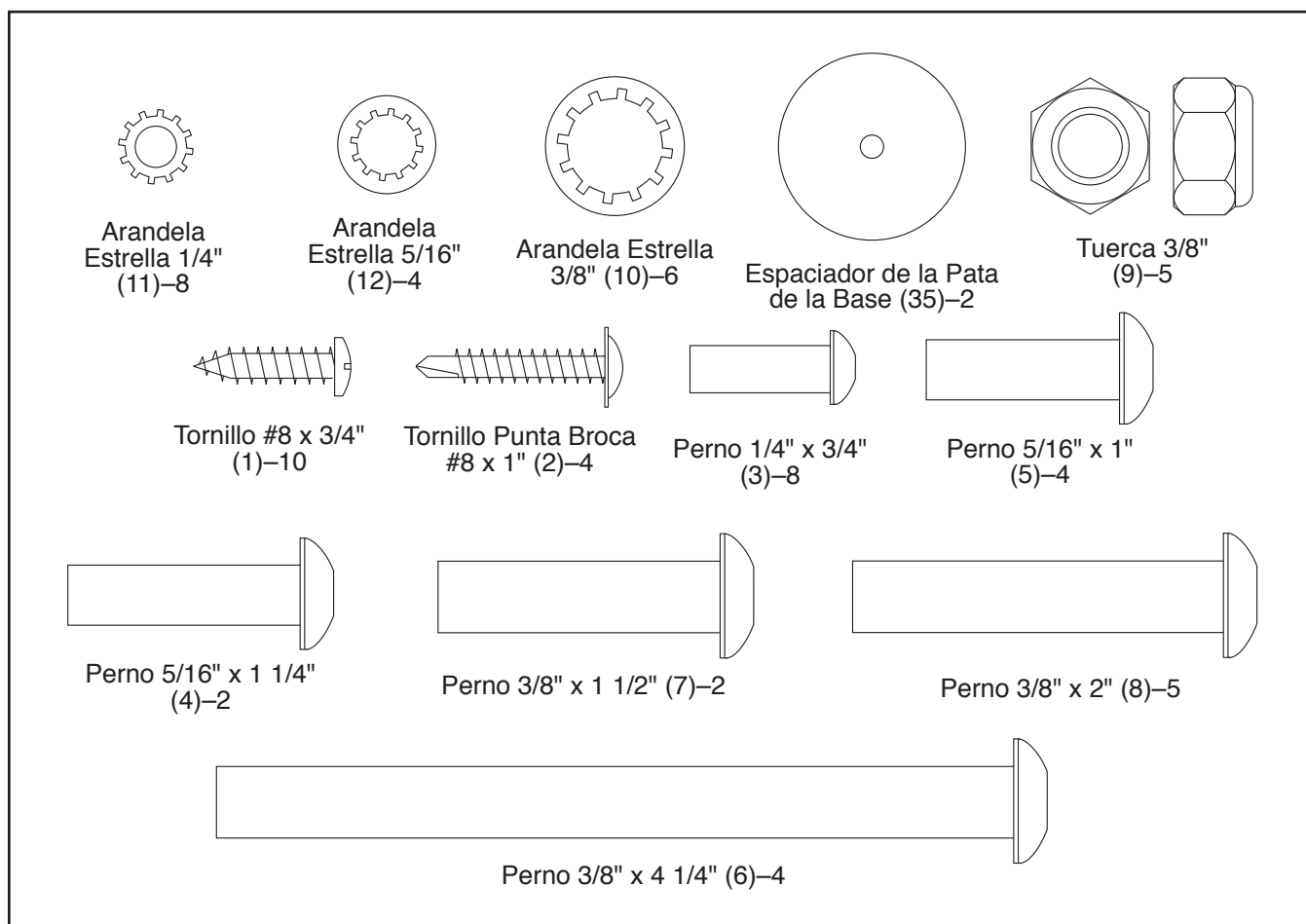


MONTAJE

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: Después del envío, puede haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr o en el cartón de envío. Esto es normal. Si hay una sustancia aceitosa sobre la máquina para correr, límpiela con una tela suave y un limpiador suave, 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 de aguja  y tijeras .

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



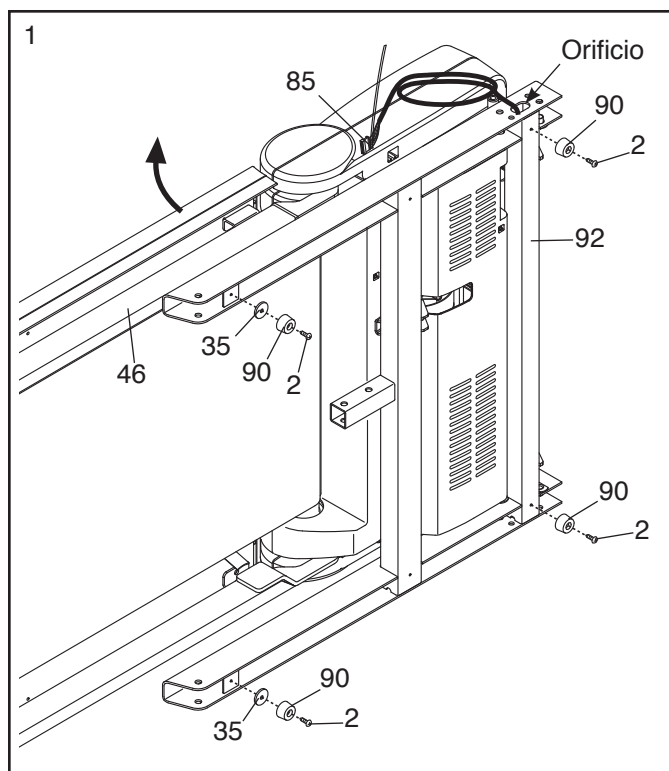
1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Pliegue parcialmente la Armadura (46) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

Corte la atadura que asegura el Cable del Montante Vertical (85) a la Base (92). Ubique la atadura plástica en el orificio indicado, situado en la Base, y úsela para extraer el Cable del Montante Vertical del orificio.

Conecte dos Patas de la Base (90) a la Base (92) en los lugares mostrados, con dos Tornillos Punta Broca #8 X 1" (2) y dos Espaciadores de las Patas de la Base (35).

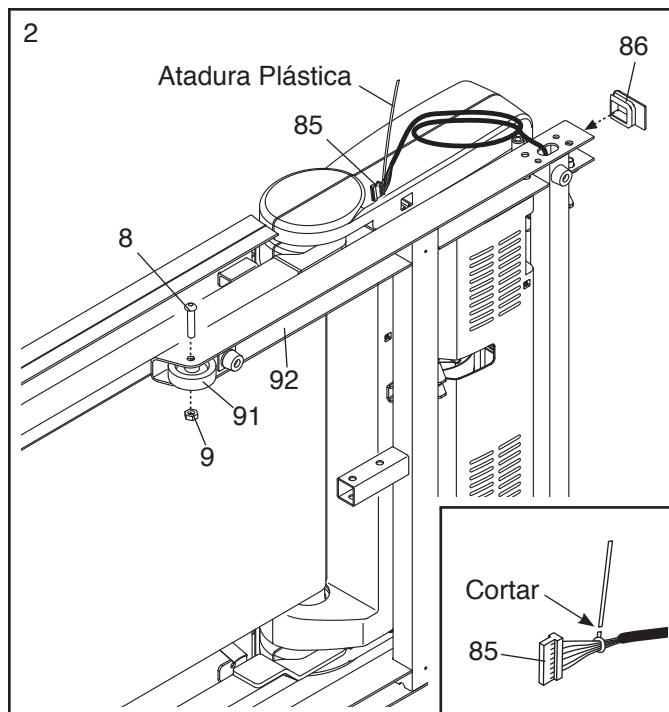
Luego, conecte las otras dos Patas de la Base (90) con dos Tornillos Punta Broca #8 x 1" (2).



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

Fije una Rueda (91) a la Base (92) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2" (8) y una Tuerca 3/8" (9). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

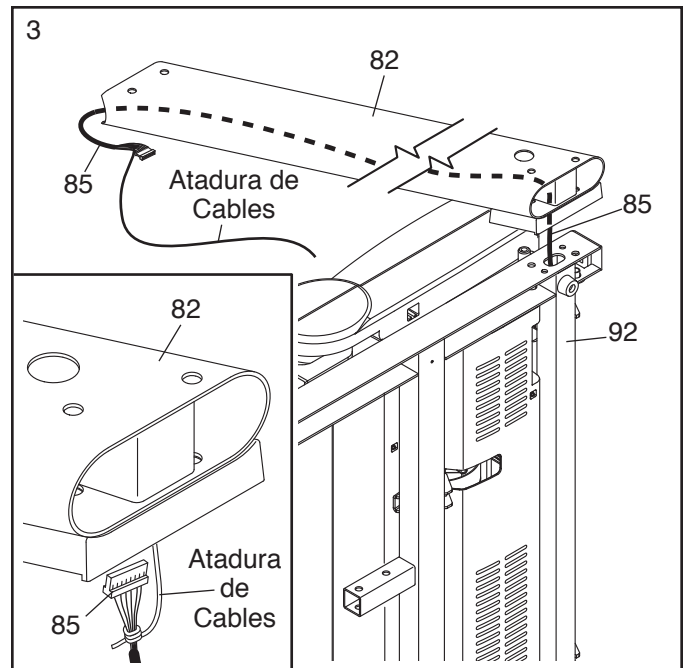
Presione la Tapa de la Base (86) contra la Base (92).



3. Identifique el Montante Vertical Derecho (82), marcado con una pegatina "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

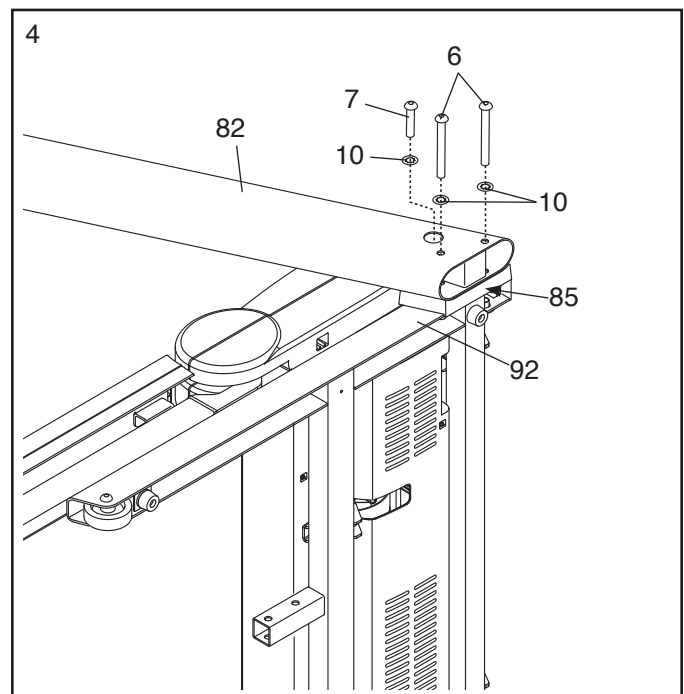
Sostenga el Montante Vertical Derecho (82) cerca de la Base (92) como se muestra.

Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (82) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (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.



4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (82) apoyado contra la Base (92). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (85).** Introduzca dos Pernos $\frac{3}{8}$ " x $4\frac{1}{4}$ " (6) con dos Arandelas Estrella $\frac{3}{8}$ " (10) y un Perno $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{2}$ " (7) con una Arandela Estrella $\frac{3}{8}$ " (10) en el Montante Vertical Derecho.

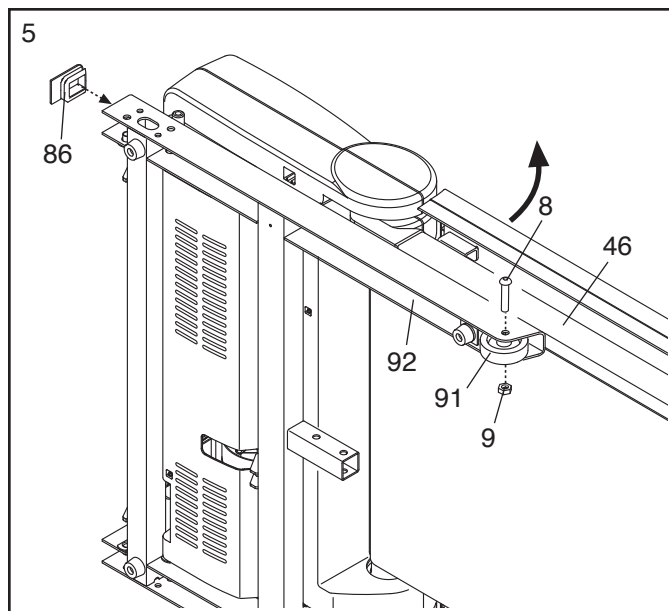
Apriete los Pernos $\frac{3}{8}$ " x $4\frac{1}{4}$ " (6) parcialmente hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Derecho (82); **todavía no apriete completamente los Pernos.** Seguidamente, apriete parcialmente los Pernos $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{2}$ " (7).



5. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (46) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

Fije una Rueda (91) a la Base (92) utilizando para ello un Perno $3/8"$ x $2"$ (8) y una Tuerca $3/8"$ (9). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

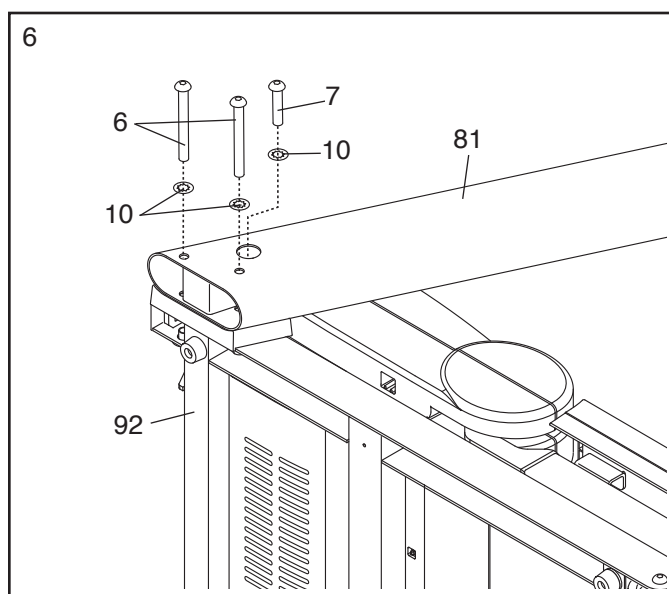
Presione la Tapa de la Base (86) contra la Base (92).



6. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (81) contra la Base (92). Introduzca dos Pernos $3/8"$ x $4 1/4"$ (6) con dos Arandelas Estrella 3/8" (10) y un Perno $3/8"$ x $1 1/2"$ (7) con una Arandela Estrella 3/8" (10) en el Montante Vertical Izquierdo.

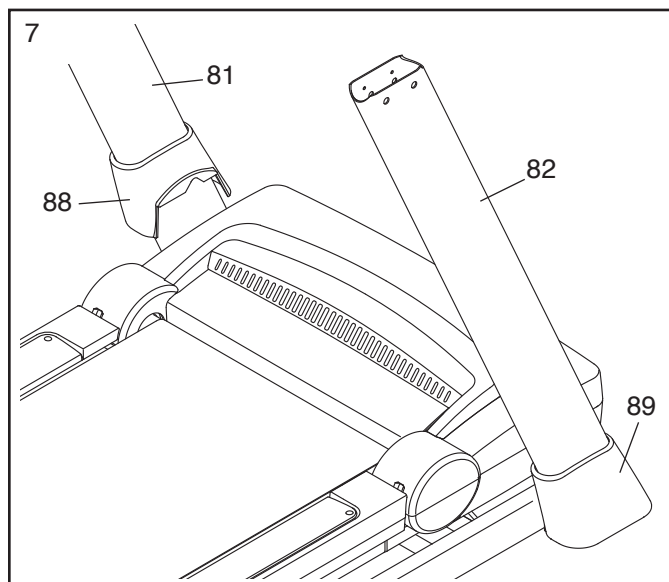
Apriete los Pernos $3/8"$ x $4 1/4"$ (6) parcialmente hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Izquierdo (81); **todavía no apriete completamente los Pernos.** Seguidamente, apriete parcialmente los Pernos $3/8"$ x $1 1/2"$ (7).

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (92) quede horizontal sobre el piso.



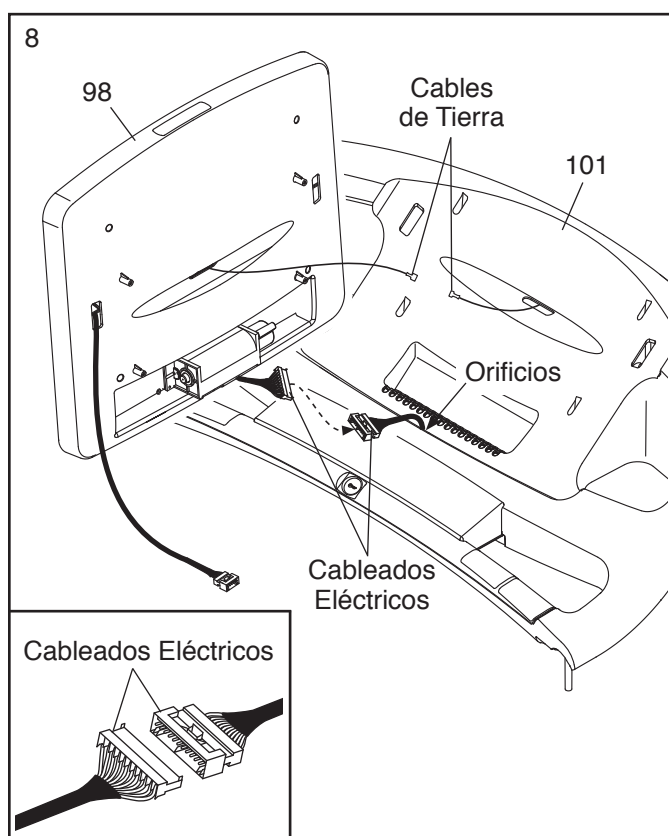
7. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (88) y la Cubierta de la Base Derecha (89).

Deslice la Cubierta de la Base Izquierda (88) por el Montante Vertical Izquierdo (81). Deslice la Cubierta de la Base Derecha (89) por el Montante Vertical Derecho (82).



8. Sujete la Consola (98) cerca de la Base de la Consola (101). Conecte los dos cables de tierra indicados.

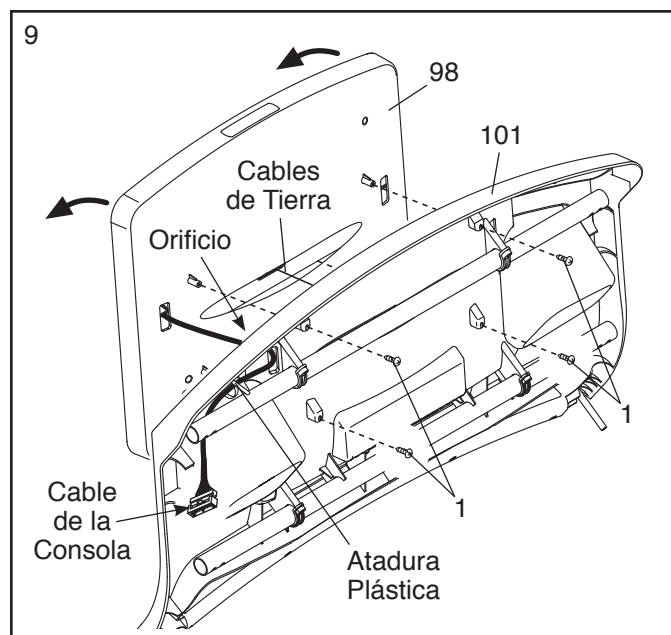
A continuación, conecte los dos cableados eléctricos indicados. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.** Luego, inserte los cableados eléctricos en el orificio indicado.



9. Pivote la parte superior de la Consola (98) en la dirección que se muestra e introduzca el cable de la consola a través del orificio indicado en la Base de la Consola (101) y a través de la atadura plástica indicada.

Luego introduzca los cables de tierra en la Consola (98) mientras la sujeta contra la Base de la Consola (101). Coloque la Consola orientada hacia abajo, sobre una superficie suave, para evitar que se raye.

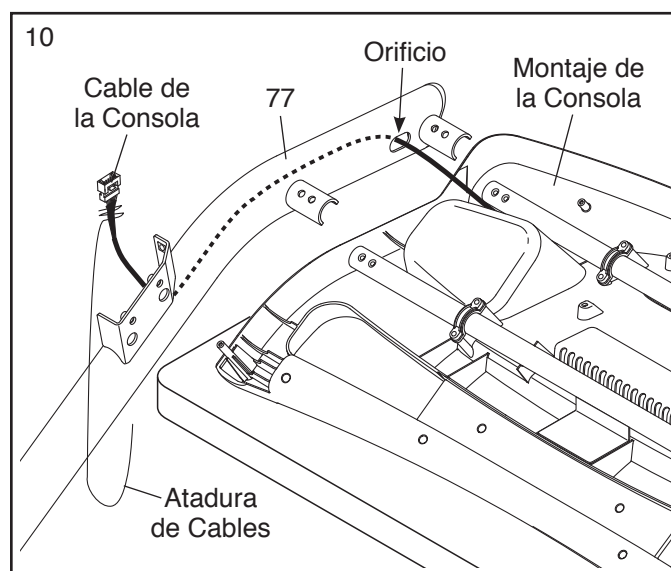
Fije la Consola (98) a la Base de la Consola (101) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (1); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriételes completamente. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**



10. Coloque el montaje de la consola en el borde de una mesa, una silla o algo similar. **Clave: Coloque algo suave sobre la superficie para evitar que el montaje de la consola se raye.**

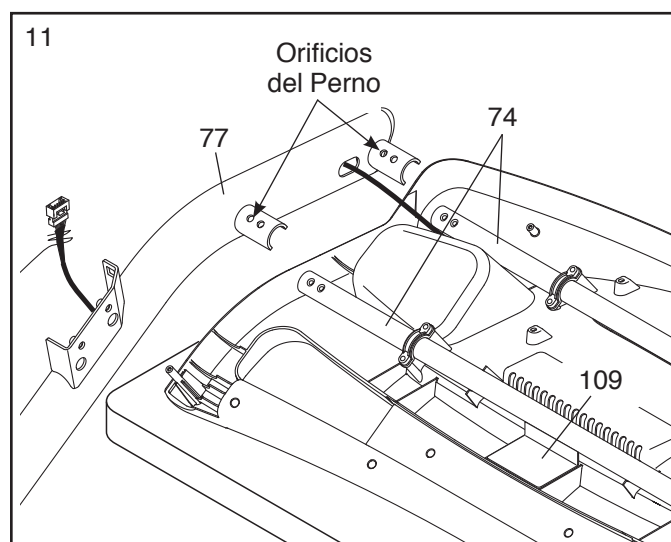
Identifique la Baranda Derecha (77).

Sostenga la Baranda Derecha (77) cerca del montaje de la consola. Ate firmemente la atadura de cables de la Baranda Derecha alrededor del extremo del cable de la consola. Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el cable de la consola pase a través de la Baranda Derecha, como se muestra.



11. Alinee los orificios del perno en la Baranda Derecha (77) con los orificios de los extremos de las Barras Cruzadas de la Baranda (74); gire ligeramente las Barras Cruzadas de la Baranda si es necesario.

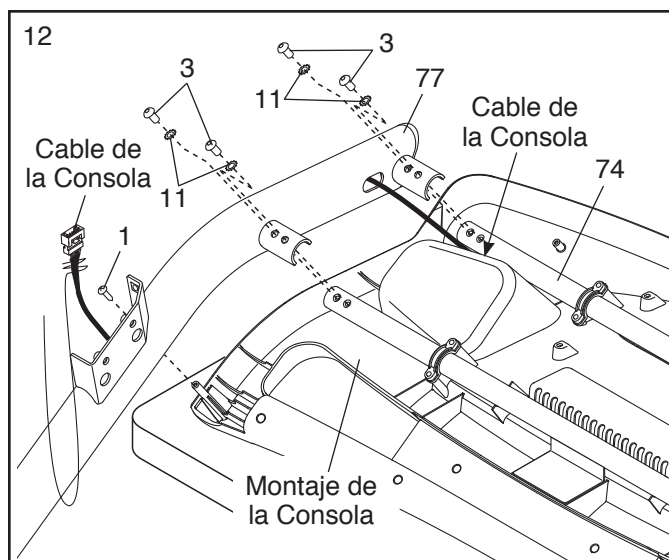
Asegúrese de que los cables situados debajo de la Placa de la Cubierta de los Cables (109) no estén pellizcados.



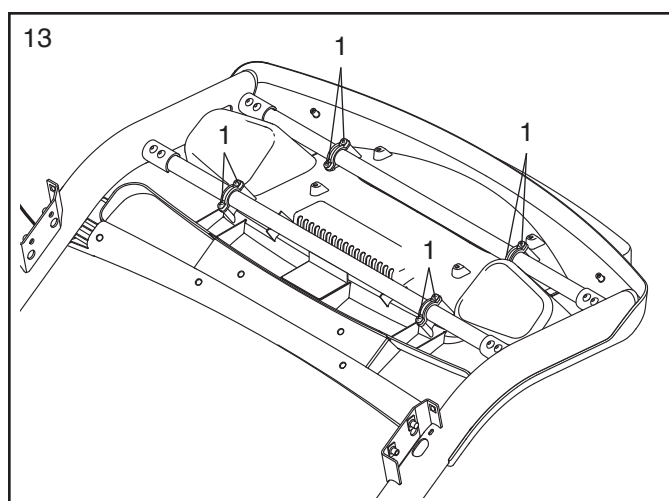
12. Coloque la cable de la consola debajo de la Barra Cruzada de la Baranda (74) a medida que coloca la Baranda Derecha (77) en el montaje de la consola. **Tenga cuidado de no pellizcar el cable de la consola.**

Fije la Baranda Derecha (77) al montaje de la consola con un Tornillo #8 x 3/4" (1), cuatro Pernos 1/4" x 3/4" (3) y cuatro Arandelas Estrella 1/4" (11). **Apriete el Tornillo pero no apriete los Pernos todavía.**

Conecte la Baranda Izquierda (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.



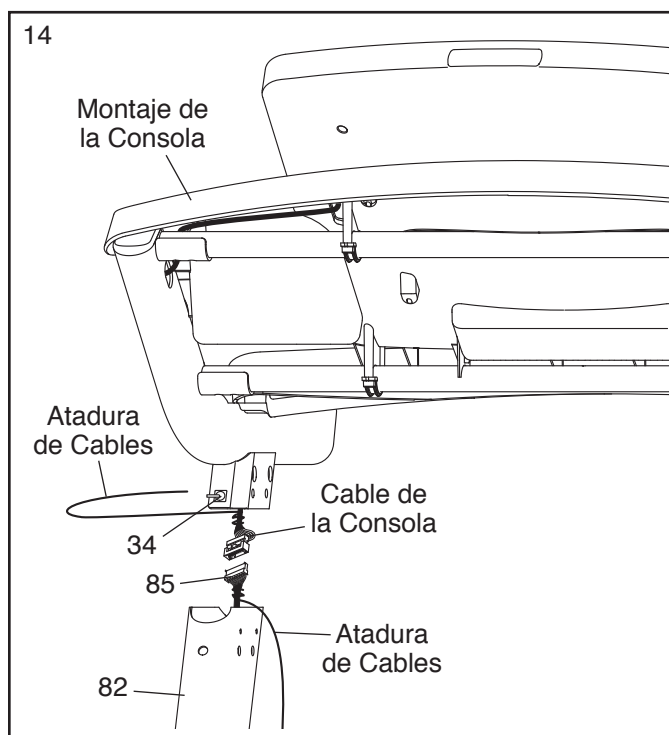
13. Apriete los ocho Tornillos #8 x 3/4" (1). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



14. Retire las ataduras plásticas de las Tuercas Jaula 5/16" (34) (solo se muestra un lado). De ser necesario, presione las Tuercas Jaula en su lugar.

Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (82) y del Montante Vertical Izquierdo (no se muestra).

Conecte el Cable del Montante Vertical (85) al cable de la consola. **Vea el dibujo intercalado en el paso 8. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.** Luego quite las ataduras de los cables.

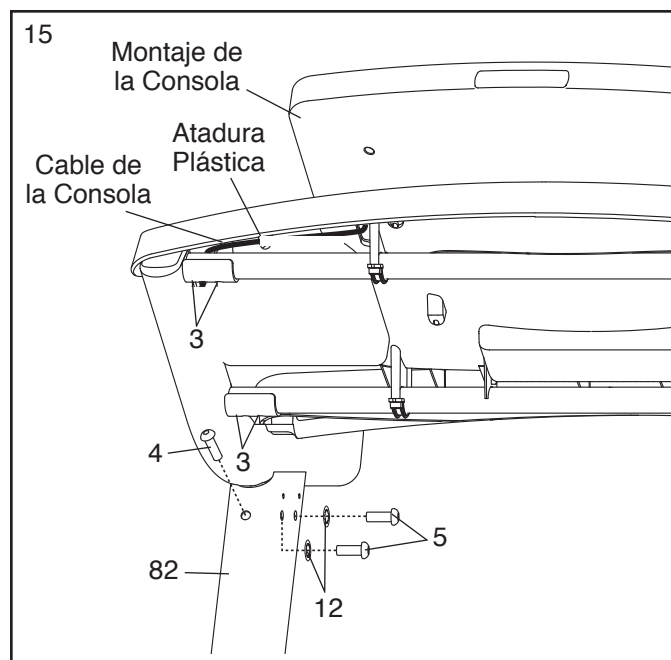


15. Posicione el montaje de la consola sobre el Montante Vertical Derecho (82) y el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

Apriete parcialmente cuatro Pernos 5/16" x 1" (5) con Arandelas Estrella 5/16" (12) y dos Pernos 5/16" x 1 1/4" (4) en el Montante Vertical Derecho (82) y en el Montante Vertical Izquierdo (solo se muestra un lado); **apriete parcialmente los seis Pernos y luego apriételes completamente.**

Apriete la atadura plástica alrededor del cable de la consola, y corte el extremo de la atadura.

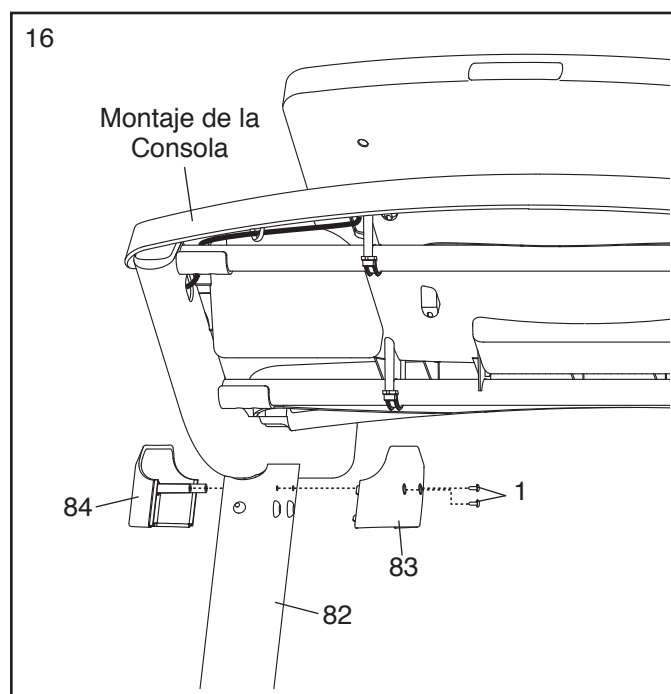
Apriete los ocho Pernos 1/4" x 3/4" (3) (solo se muestran cuatro).



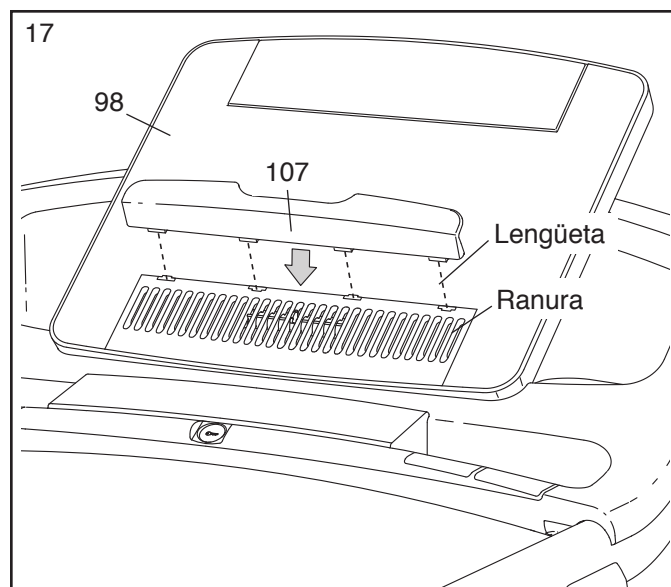
16. Coloque las Cubiertas Externa (84) e Interna (83) del Montante Vertical Derecho contra dicho Montante Vertical (82), como se muestra. Conecte las Cubiertas de los Montantes Verticales con dos Tornillos #8 x 3/4" (1).

Fije las Cubiertas Externa e Interna del Montante Vertical Izquierdo a dicho Montante Vertical (no se muestra), como se describió arriba.

Vea los pasos 4 y 6. Apriete los cuatro Pernos 3/8" x 4 1/4" (6) y los dos Pernos 3/8" x 1 1/2" (7).



17. Retire la lámina fina de plástico del frente de la Consola (98). Presione con cuidado las lengüetas del Porta Libros (107) en las ranuras de la Consola hasta que encajen en su lugar.



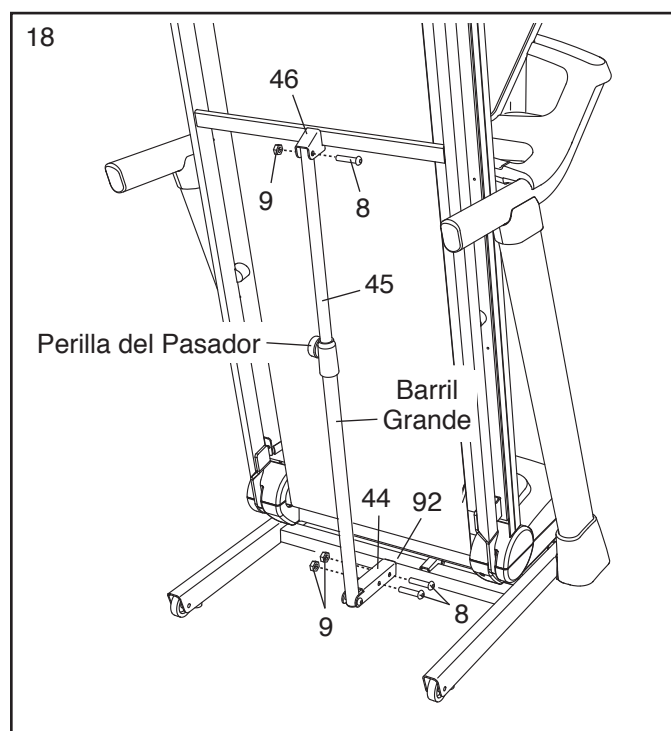
18. Levante la Armadura (46) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (45) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Conecte el Soporte del Pasador (44) y el Pasador de Almacenamiento (45) a la Base (92) con dos Pernos 3/8" x 2" (8) y dos Tuercas 3/8" (9).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (45) al soporte de la Armadura (46) con un Perno 3/8" x 2" (8) y una Tuerca 3/8" (9). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el Soporte.

Baje la Armadura (46) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 25).



19. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes de hardware adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 27 y 28).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

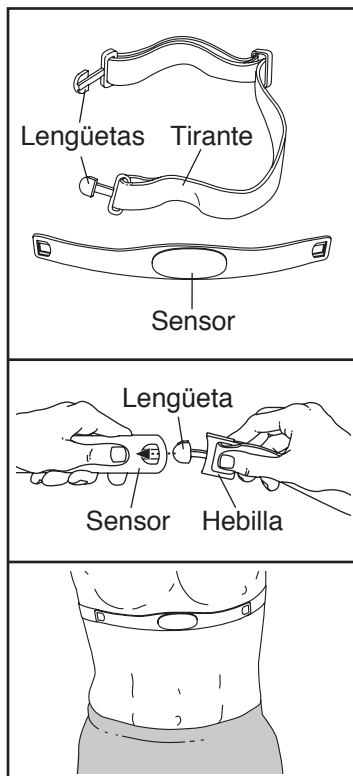
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardíaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.
- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.



- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.
- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla húmeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

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

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

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

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

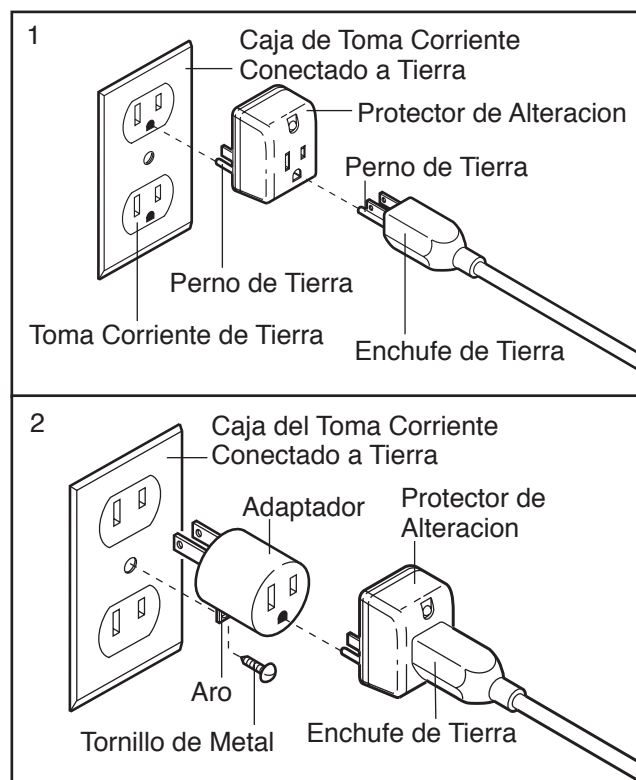
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a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

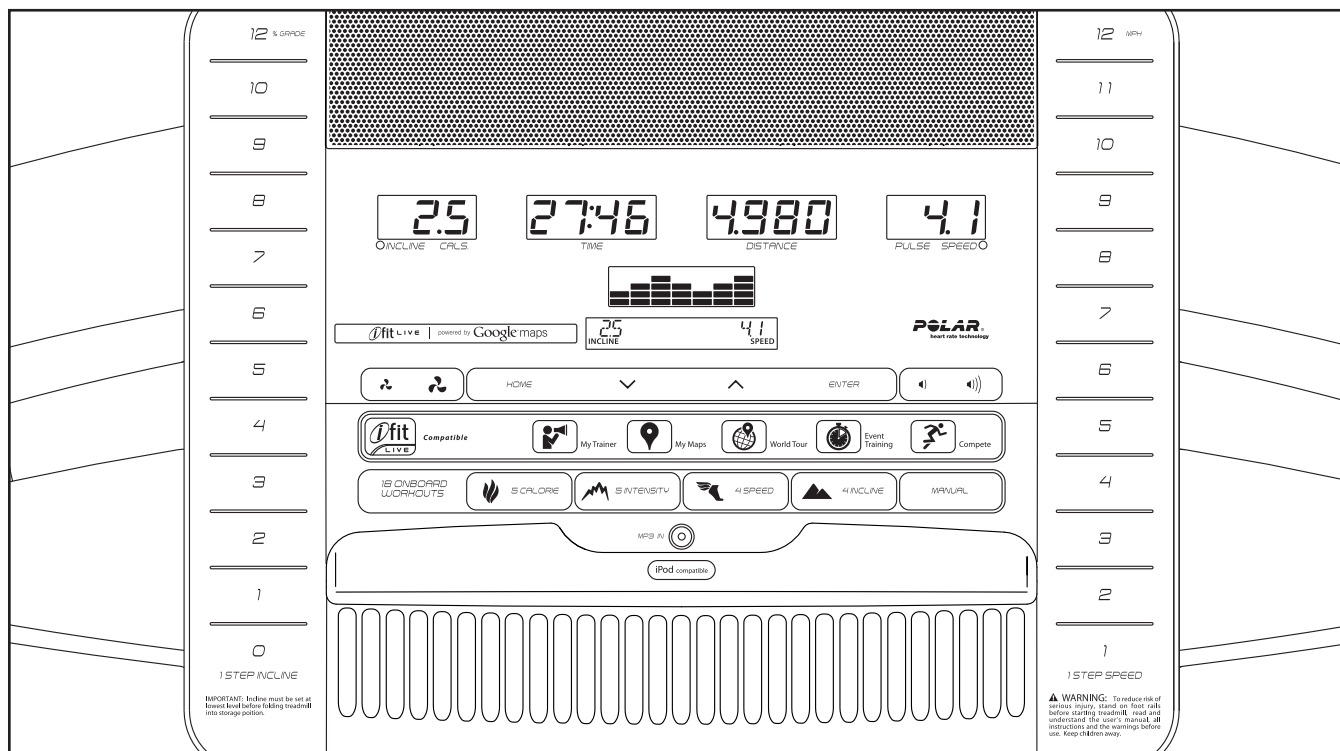
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos, si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible.



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.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso del pecho (vea la página 15).

Además, la consola presenta dieciocho entrenamientos a bordo (cinco entrenamientos de calorías, cinco entrenamientos de intensidad, cuatro entrenamientos de velocidad y cuatro entrenamientos de inclinación). Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una revolucionaria función iFit Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con el modo iFit Live puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier mo-**

mento, 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, mientras realiza los ejercicios.

Para encender la corriente vea la página 18. **Para usar la función manual**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, vea la página 21. **Para usar un entrenamiento iFit Live**, vea la página 22. **Para usar la función de información**, vea la página 23. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 24.

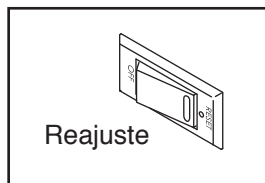
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para saber qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones de este manual se refieren a kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (véase la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

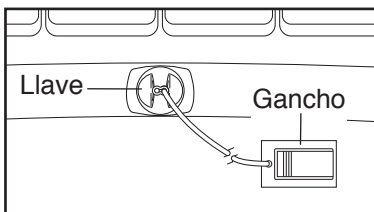
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



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.

Pulse el botón Manual en la consola. Si no está conectado a iFit Live, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón Start (comenzar), el botón para aumentar Speed (velocidad), o uno de los botones numerados 1 Step Speed (velocidad en 1 paso).

Si pulsa el botón Start o el botón para aumentar Speed, 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 para aumentar o disminuir Speed. Cada vez que pulse uno de los botones, 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. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones numerados 1 Step Speed, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada. Para seleccionar un ajuste de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph), pulse sucesivamente dos botones numerados. Por ejemplo, para seleccionar el ajuste 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 Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones Incline para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados 1 Step Incline (inclinación en 1 paso). Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

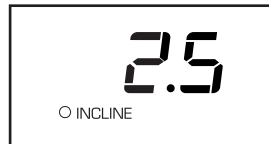
5. **Siga su progreso en las pantallas.**

Matriz: Cuando seleccione la función manual, la matriz mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.



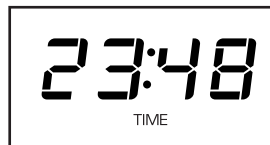
Pantalla Calories/ Incline (calorías/ inclinación): Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que se han quemado.

La pantalla mostrará también la inclinación de la máquina para correr durante unos segundos cada vez que ésta cambia.



Pantalla Time (tiempo): Esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido.

Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo restante del programa en vez del tiempo transcurrido.



Pantalla Distance

(distancia): En esta pantalla aparece la distancia que ha recorrido caminando o corriendo.



Pantalla Speed/Pulse (velocidad/pulso):

Esta pantalla mostrará también la velocidad de la banda para caminar.

La pantalla mostrará también su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (ver paso 6 en la página 20).



Pantalla central: Muestra las instrucciones del entrenamiento, la inclinación de la máquina para correr y la velocidad de la banda para caminar.

Pulse el botón Home (inicio) para regresar a la función de inicio (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para especificar la función de inicio). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

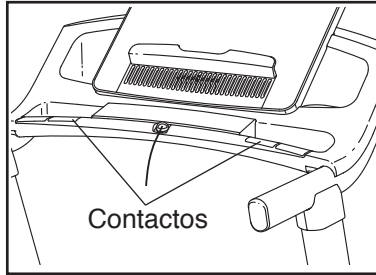
Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente. Para información acerca del sensor de pulso para pecho, vea la página 15.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las láminas de plástico de los contactos metálicos en la barra de pulso.

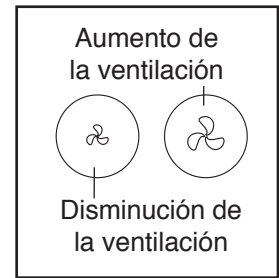
Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos colocadas sobre los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evite mover sus manos**. Cuando se detecta su pulso, uno o dos guiones aparecerán y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Pulse el botón para aumentar y disminuir ventilador, para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.



8. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (intensidad), el botón Speed (velocidad) o el botón Incline (inclinación) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la duración, la distancia, la velocidad máxima y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. 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: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde

al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva configuración de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla du-



rante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e inclinación.

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

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de 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 configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed o Incline (inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

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

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 20.

7. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit Live debe tener un módulo opcional 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.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Inserte el módulo iFit Live en la consola.

Para introducir el módulo iFit Live vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit Live.

3. Seleccione un usuario.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFit Live.

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

Pulse el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento de su programa. Pulse el botón My Trainer (mi entrenador), el botón My Maps (mis mapas), el botón World Tour (tour del mundo) o el botón Event Training (entrenamiento para evento), para descargar el próximo entrenamiento del tipo correspondiente en su programa. Pulse el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente. Para obtener más información sobre los entrenamientos

iFit Live, visite la web www.iFit.com. Nota: Si no hay entrenamientos del tipo seleccionado en su programa, se descargará el siguiente entrenamiento que aparece.

Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la duración, la distancia, la velocidad máxima y el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

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

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 21.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará durante los ejercicios. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 23).

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 19.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 20.

9. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 20.

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

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

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

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

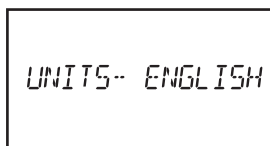
La pantalla Time (tiempo) mostrará el número total de horas que se ha usado la máquina para correr.



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



La pantalla mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Enter (registrar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). Para visualizar la distancia en millas, seleccione ENGLISH. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione METRIC.



Pulse el botón para disminuir que está al lado del botón Enter, para visualizar la pantalla siguiente. La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; coloque el interruptor en la posición de Reset (reiniciar) e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la pantalla central. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter o el botón para disminuir Speed.

Pulse el botón para disminuir que está al lado del botón Enter, para visualizar la pantalla siguiente. La pantalla mostrará el nivel de contraste de las pantallas. Para ajustar el nivel de contraste, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (inclinación). A continuación, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo iFit Live o un módulo USB conectado, la función de información mostrará también las pantallas siguientes:

Pulse el botón para disminuir, para ver el estado del módulo. Si el módulo iFit Live está conectado, en la pantalla aparecerá la palabra WIFI. Si un módulo de USB está conectado, la pantalla mostrará la palabra USB/SD.

Pulse el botón para disminuir, para ver el estado de la voz del entrenador personal. Para activar o desactivar el entrenador personal, pulse el botón Enter (registrar).

Si hay un módulo iFit Live conectado, la función de información mostrará también las pantallas siguientes:

Pulse el botón para disminuir, para visualizar las opciones de la función de inicio. El menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Home (inicio). Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la función manual o la función iFit Live como menú principal.

Pulse el botón para disminuir, para controlar las estadísticas de la red inalámbrica. Pulse el botón Enter. La pantalla central mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS, el estado del servidor iFit Live y si el control fue superado.

Pulse el botón para disminuir, para transferir datos. Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto Transfer Done (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

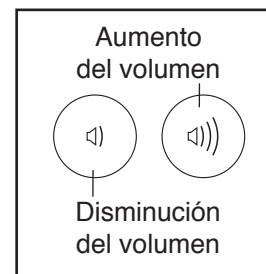
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Para usar la toma para MP3, identifique el cable de audio incluido e introdúzcalo en la toma de MP3. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

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



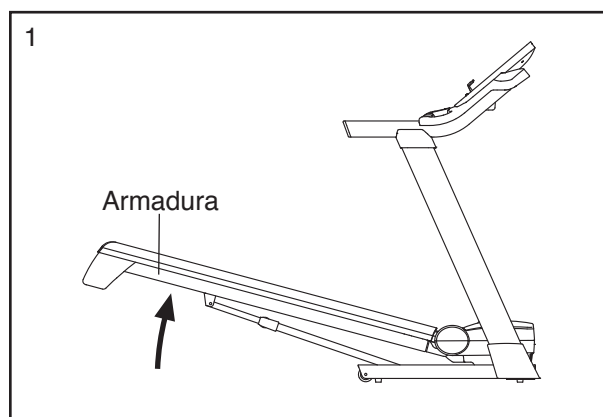
Si usted está usando un reproductor de CD personal y el CD se salta, coloque el reproductor de CD en el piso o en otra superficie plana y no en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

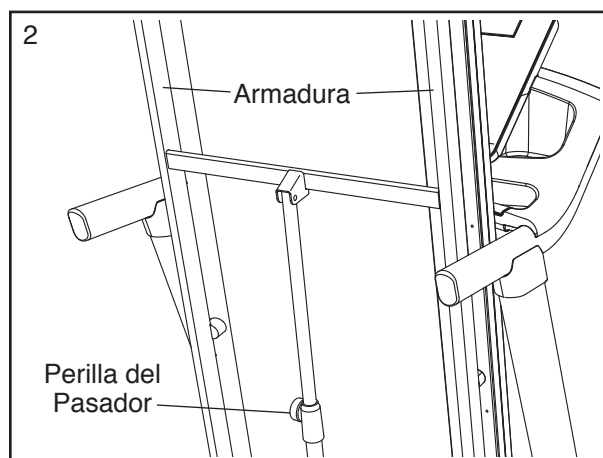
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

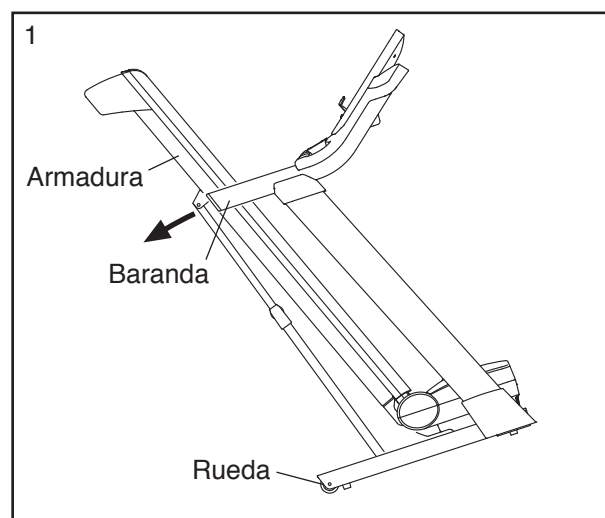


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

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

PROBLEMAS

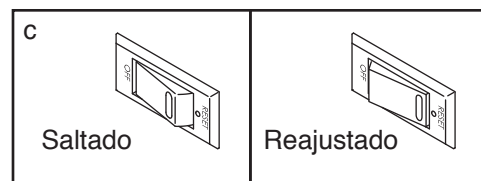
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector de alteraciones, y que a su vez el protector de alteraciones esté enchufado en un tomacorriente con conexión adecuada a tierra (ver página 16). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 16. **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.

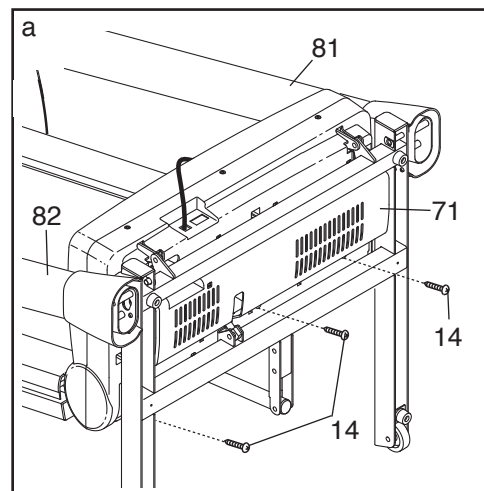
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

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 Stop (parar) durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función demo.

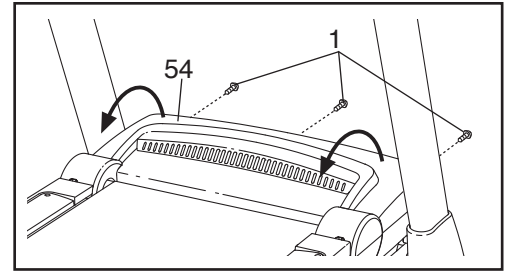
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de otra persona, incline hacia abajo los Montantes Verticales (81, 82). Puede que haya tres Tornillos #8 x 2" (14) en la parte inferior de la Charola Ventral (71). Si los hay, extráigalos. Nota: Se necesitará un destornillador Phillips con un vástago de al menos 13 cm.

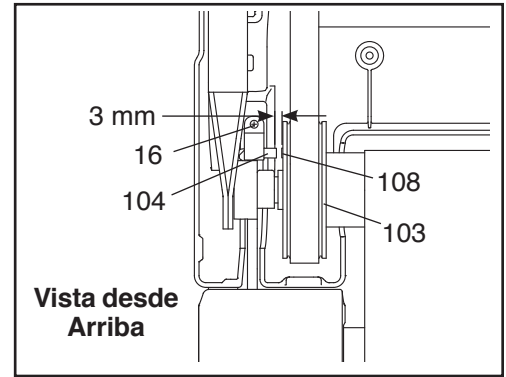
A continuación, levante los Montantes Verticales (81, 82).



Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (1) y cuidadosamente pivote la Cubierta del Motor (54) para retirarla.



Localice el Interruptor de Lengüeta (104) y el Imán (108) ubicados a la izquierda de la Polea (103). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (16), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Coloque de nuevo la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran). En caso necesario, coloque de nuevo los Tornillos #8 x 2" (no aparecen en la imagen). Ponga en marcha 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

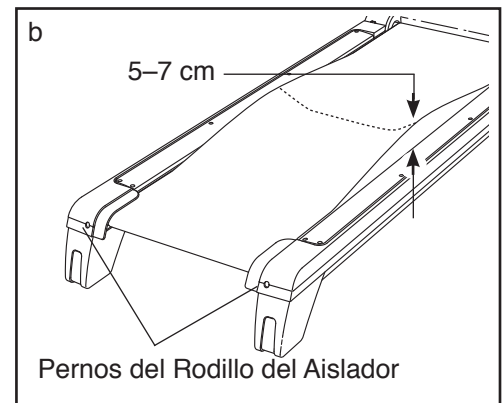
SOLUCIÓN: a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (inclinación). La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación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

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

SOLUCIÓN: a. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 16.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.**

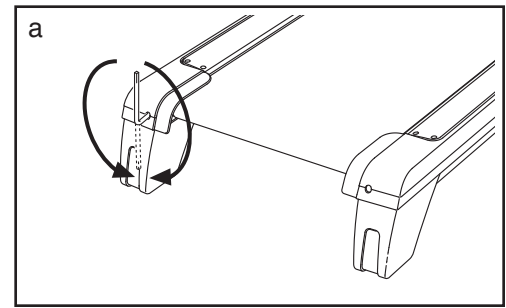
Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido anti-horario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



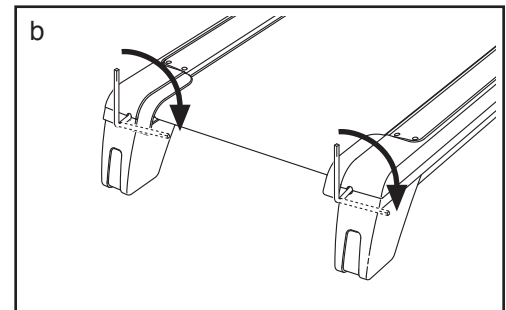
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

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

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite 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 estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el perno del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, dé 1/4 de vuelta a ambos pernos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

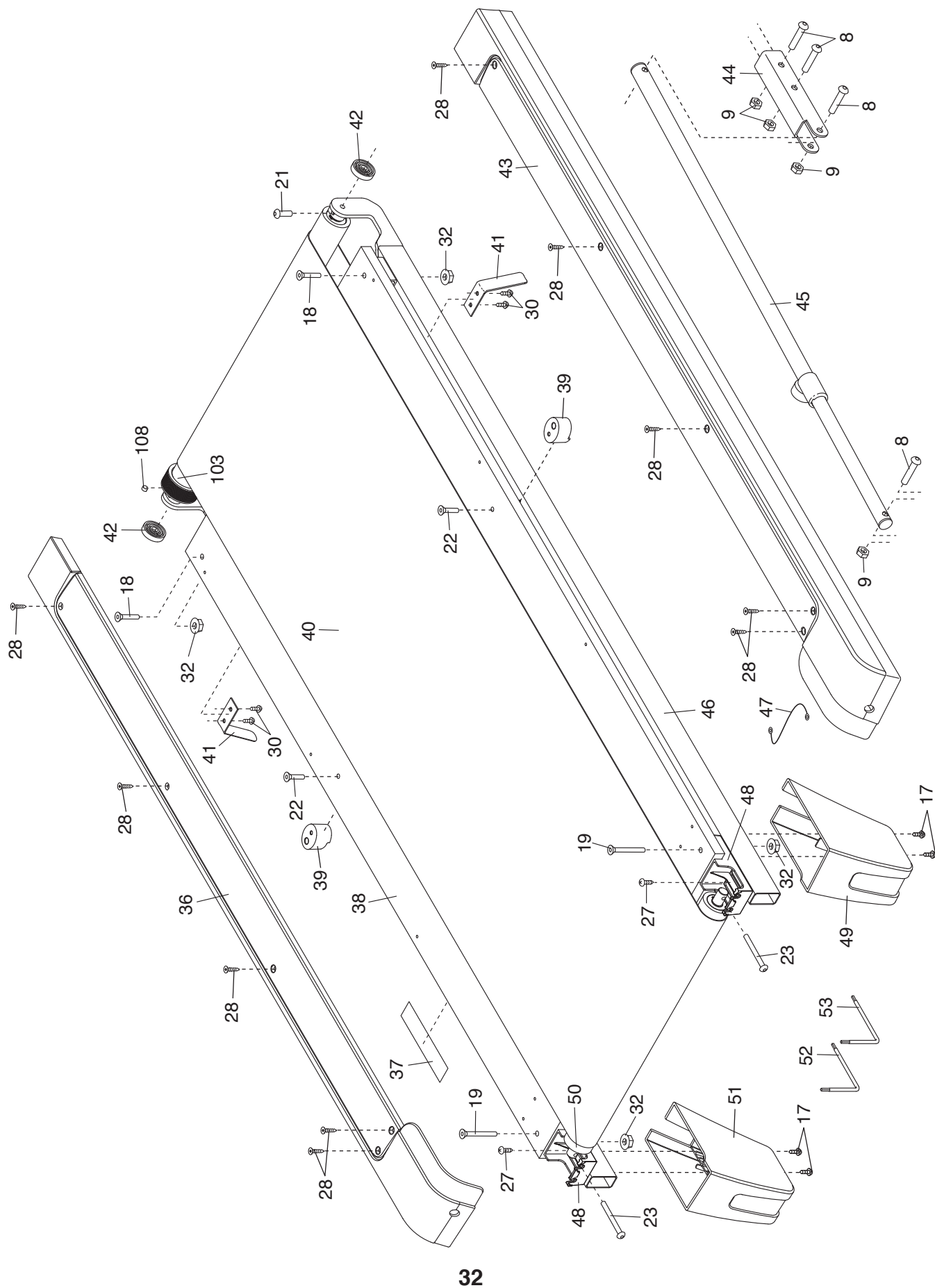
Nº de Modelo NTL08010.1 R0512A

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

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

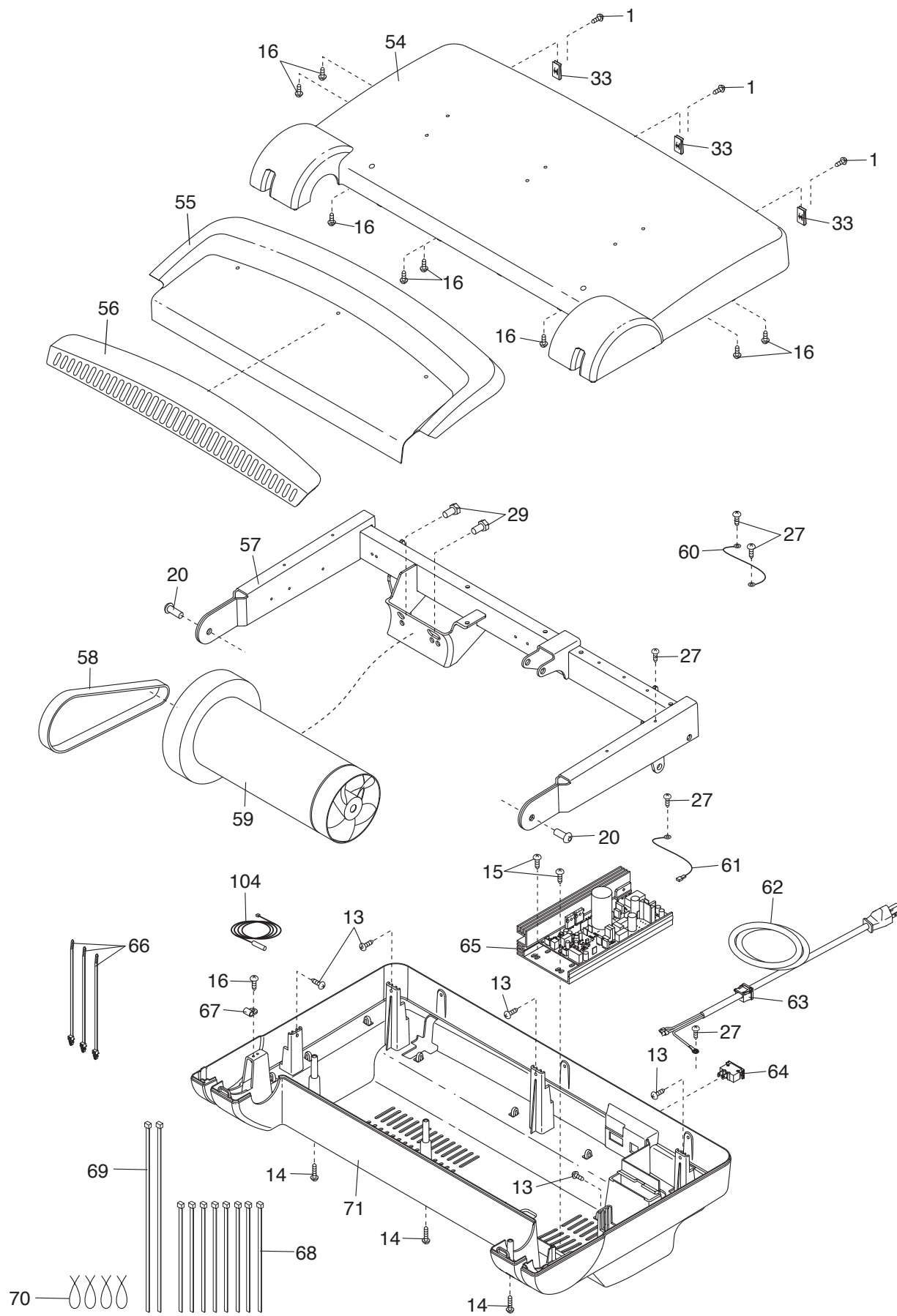
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
92	1	Base	102	1	Barra Cruzada de Pulso
93	1	Motor de Inclinación.	103	1	Polea/Rodillo de Manejo
94	1	Espaciador del Motor de Inclinación.	104	1	Interruptor de Lengüeta
95	1	Llave/Gancho	105	1	Tirante de Pulso para el Pecho
96	1	Cable Audio	106	1	Sensor de Pulso para el Pecho
97	1	Compartimento del Módulo	107	1	Porta Libros
98	1	Consola	108	1	Imán
99	1	Parte de Atrás de la Consola	109	1	Placa de la Cubierta de los Cables
100	2	Atadura de Cables	*	—	Manual del Usuario
101	1	Base de la Consola			

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.



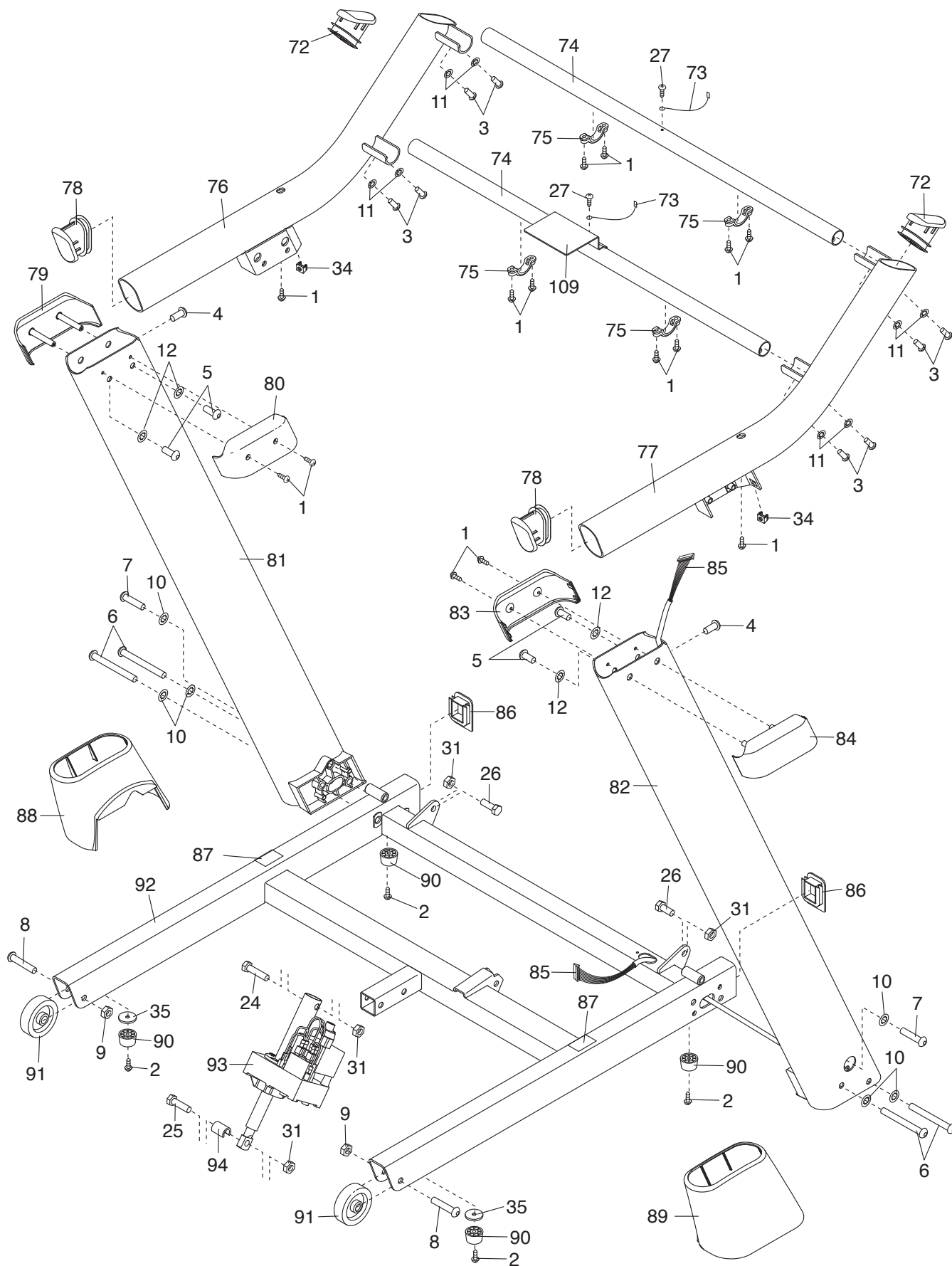
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTL08010.1 R0512A



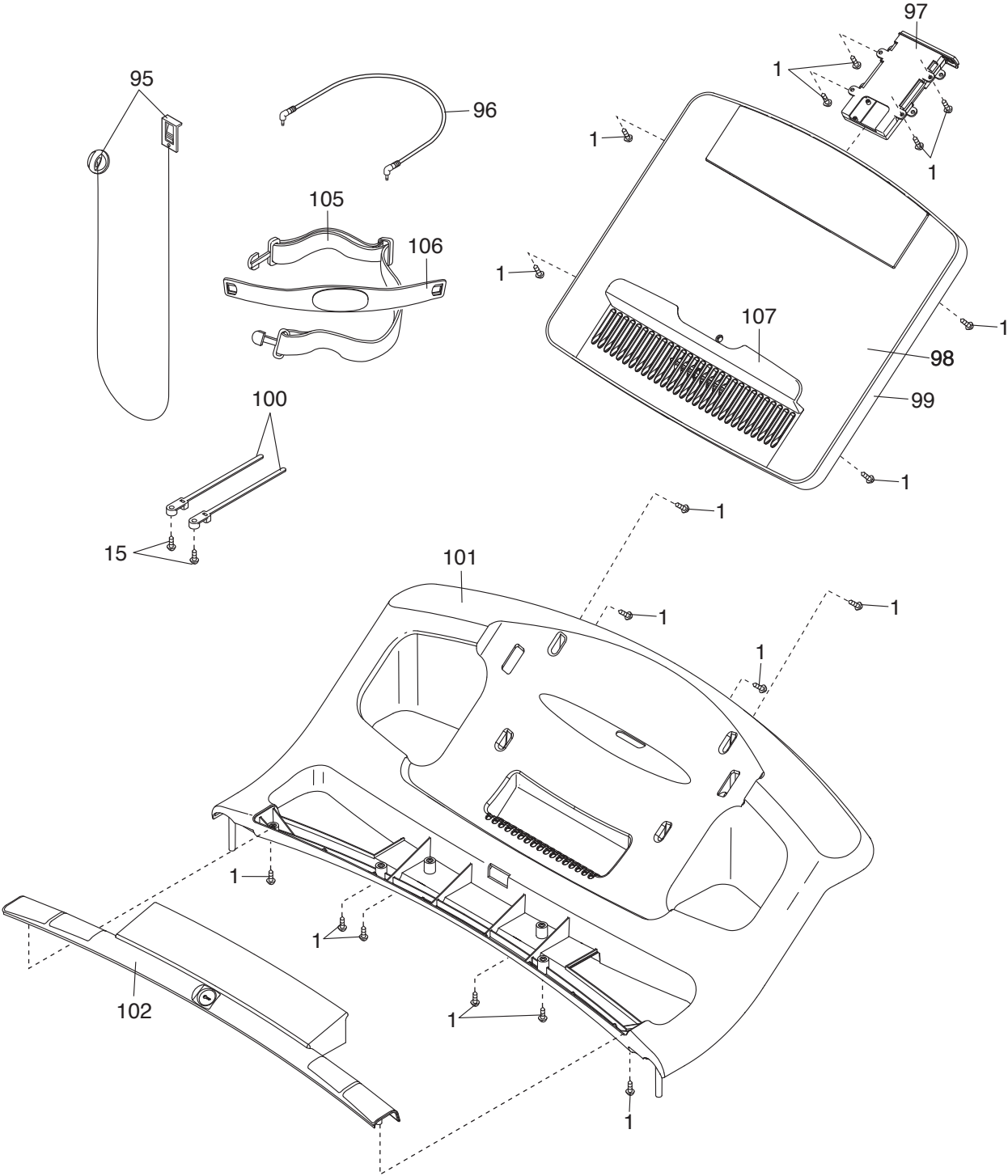
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL08010.1 R0512A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTL08010.1 R0512A



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)