

NordicTrack[®] **COMMERCIAL 1500**

Nº de Modelo NTL09707

Nº de Version 5

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



¿PREGUNTAS?

Si tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el establecimiento donde compró su equipo.

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO

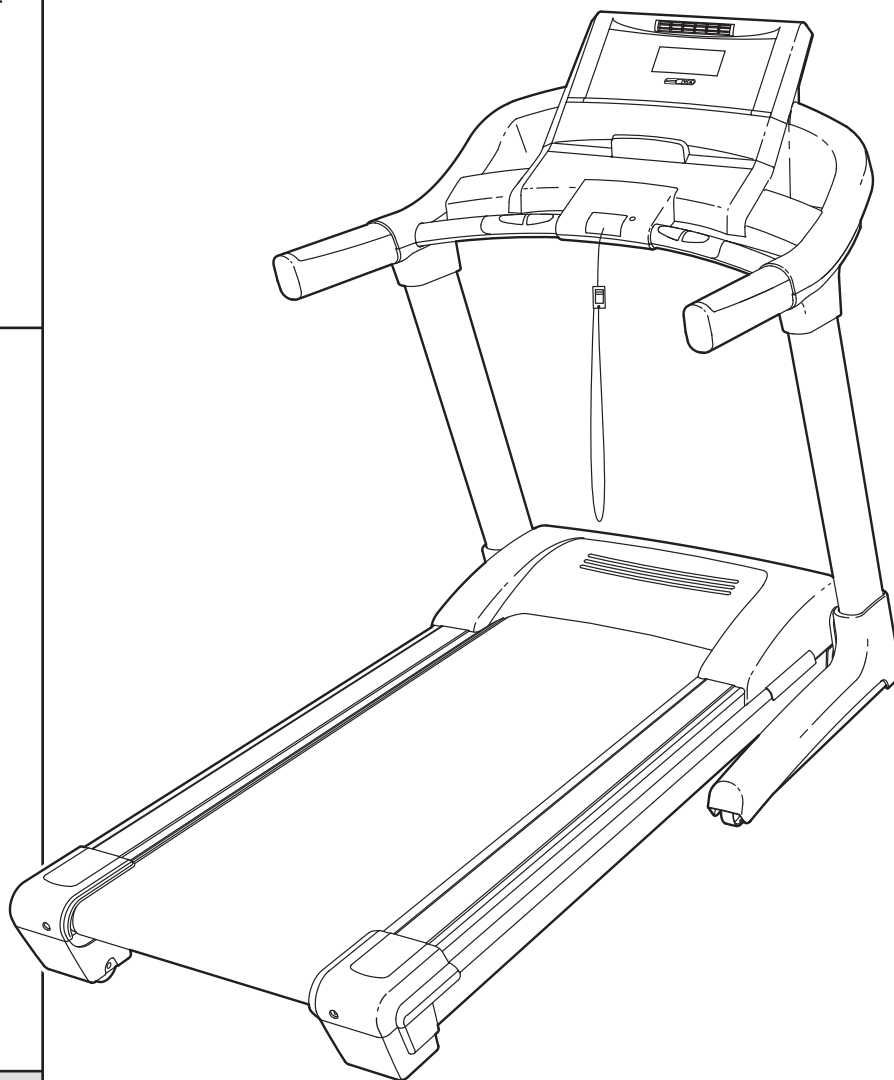


TABLE OF CONTENTS

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	11
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	21
PROBLEMAS	22
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO	25
LISTA DE PIEZAS	26
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
LIMITED WARRANTY	Contraportada

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

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA



PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.
3. Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar.
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 en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura 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 en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr debe utilizarse sólo por personas que pesan 350 lbs. (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 cualquier parte de la máquina para correr. *Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte.*
11. Al conectar el cable eléctrico (vea la página 11), enchufe el cable eléctrico dentro de un protector de alteraciones (no incluido) y enchufe el protector de alteraciones dentro de un circuito de tierra capaz de cargar 15 amperios o más. No use un cable eléctrico.
12. Use solo un protector de alteraciones que alcance las especificaciones descritas en la página 11.
13. Falta de usar un protector de alteraciones que funcione correctamente puede resultar en dañar al sistema de control de la máquina para correr. Si se daña el sistema de control, la banda caminar puede subir en velocidad, puede parar repentinamente, que puede resultar en caídas serias y lesiones serias.
14. Mantenga el cable de alimentación y el protector contra sobretensión alejados de las superficies calientes.
15. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13).
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 instrumento médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el Corta Circuito Reiniciar/Apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el Corta Circuito.)
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 21.) Usted debe ser capaz de levantar con seguridad 45 lbs. (20 kg) para subir, bajar o trasladar la máquina para correr.
22. Al plegar o mover la máquina para correr, asegúrese de que la armadura esté bloqueada en su posición para guardarla.
23. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.
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 de 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, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

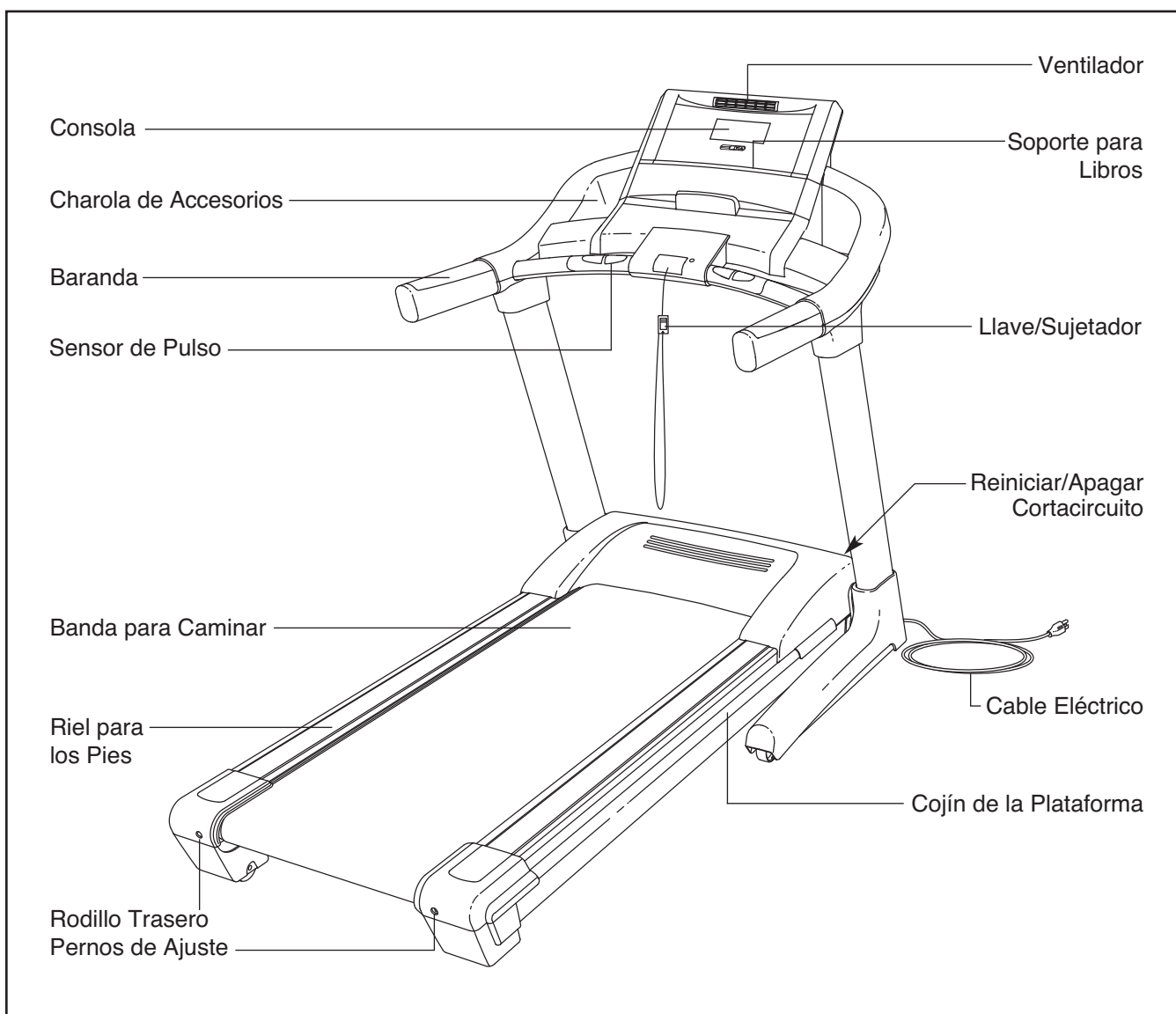
Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordickTrack® COMERCIAL 1500. La máquina para correr COMERCIAL 1500 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñados para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr COMERCIAL 1500 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual del usuario cuida-

dosamente antes de usar la máquina para correr.

Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactar con nosotros. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie, se muestran en la portada de este manual.

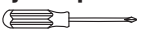
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

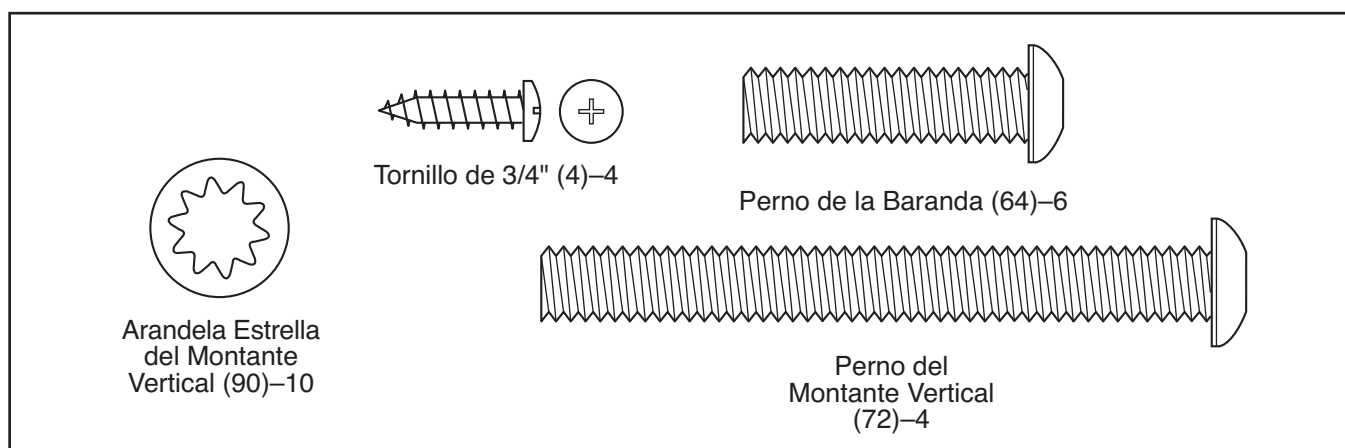


MONTAJE

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

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

El montaje requiere las llaves hexagonales  que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella . Para ayudar en la identificación de las piezas de montaje, consulte los dibujos de abajo. El número en paréntesis debajo de cada diagrama es el número de la pieza de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de éste manual. El número después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunos componentes pequeños pueden haberse preinstalado. Si algún componente no se encuentra en la bolsa de componentes, compruebe si ha sido preinstalado. Para evitar dañar las piezas de plástico, no utilice herramientas eléctricas durante el ensamblaje.**

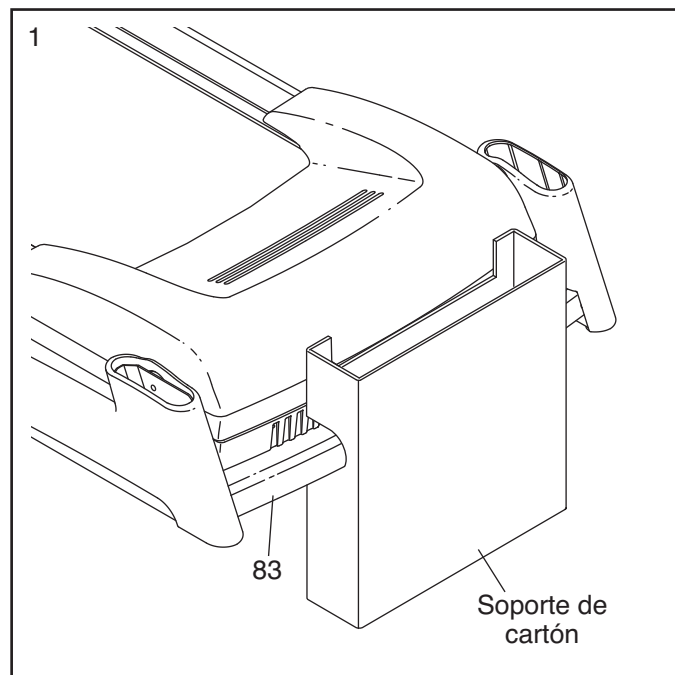


1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

Con la ayuda de otra persona, levante la parte frontal de la máquina para correr e introduzca la barra cruzada, situada en la Base (83), dentro del orificio recortado en la base de cartón, como se muestra. **Haga que la otra persona sostenga la máquina para correr a fin de evitar que ésta se mueva hacia delante o hacia atrás, hasta que termine el paso 2 de montaje.**

ADVERTENCIA:

Pueden producirse lesiones serias si la máquina para correr se mueve hacia delante o hacia atrás y se desprende de la base de cartón. Otra persona debe sujetar la máquina para correr hasta que termine el paso 2 del montaje a fin de evitar que ésta se mueva, se incline o se caiga.



2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (73) y el Montante Vertical Derecho (74).

Vea el dibujo interior. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (74) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (75). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Cubierta de la Base Derecha (77). Luego, tire del otro extremo de la atadura a través del orificio rectangular situado en la parte inferior del Montante Vertical hasta que el Cableado Eléctrico del Montante Vertical sea pasado completamente a través del Montante Vertical Derecho.

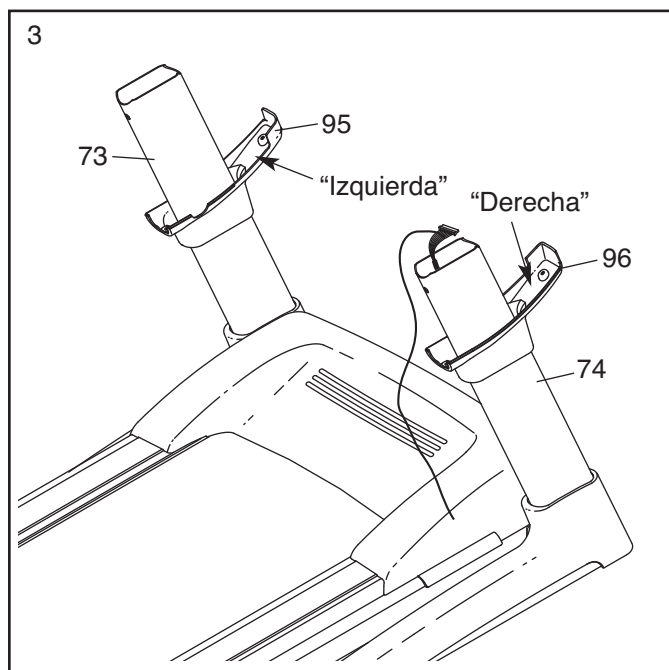
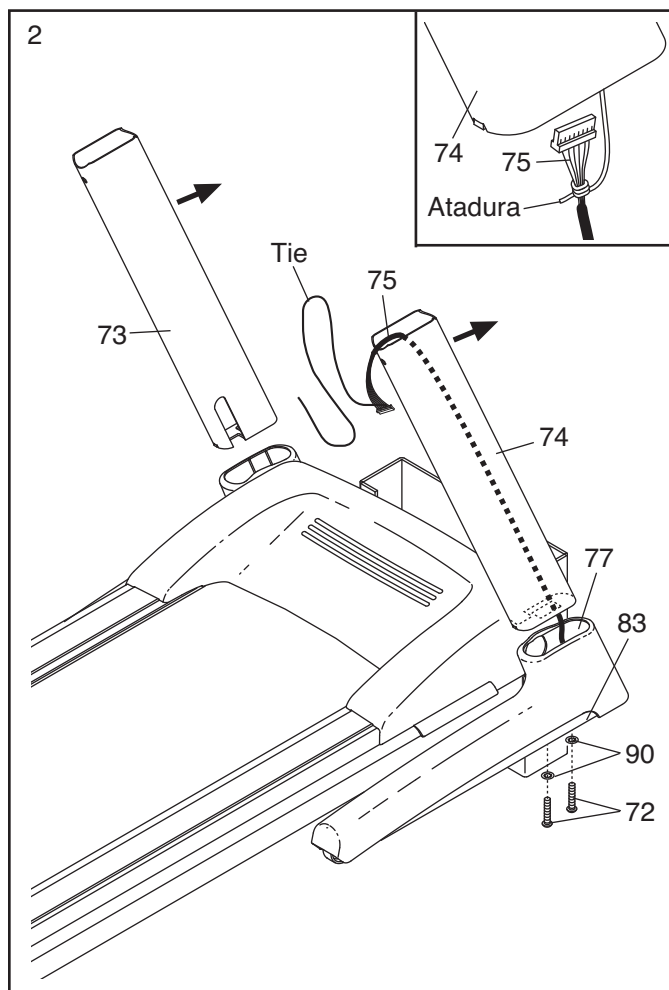
Tire con cuidado del Cableado Eléctrico del Montante Vertical (75) mientras fija el Montante Vertical Derecho (74) a la Base (83) dentro de la Cubierta de la Base Derecha (77). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado Eléctrico del Montante Vertical.**

Fije parcialmente el Montante Vertical Derecho (74) a la Base (83) con dos Pernos del Montante Vertical (72) y dos Arandelas Estrella del Montante Vertical (90). **No apriete los Pernos todavía.** Nota: Puede ser necesario inclinar ligeramente hacia delante el extremo superior de los Montantes mientras se le atornillan los Pernos del Montante Vertical.

Fije el Montante Vertical Izquierdo (73) a la Base (83) con dos Pernos del Montante Vertical y dos Arandelas Estrella (no se muestran). **No apriete los Pernos todavía.**

Con la ayuda de otra persona, baje la máquina para correr de la base de cartón.

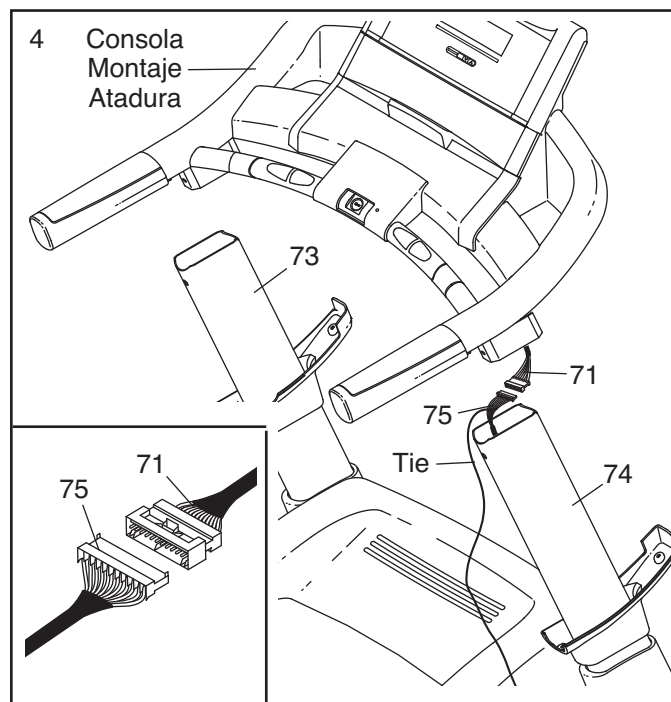
3. Identifique la Manga Derecha del Montante Vertical (96) y la Manga Izquierda del Montante Vertical (95). Las Mangas están marcadas. (*L* o *Left* indica Izquierda; *R* o *Right* indica Derecha) Deslice la Manga Derecha del Montante Vertical sobre el Montante Vertical Derecho (74) y la Manga Izquierda del Montante Vertical sobre el Montante Vertical Izquierdo (73).



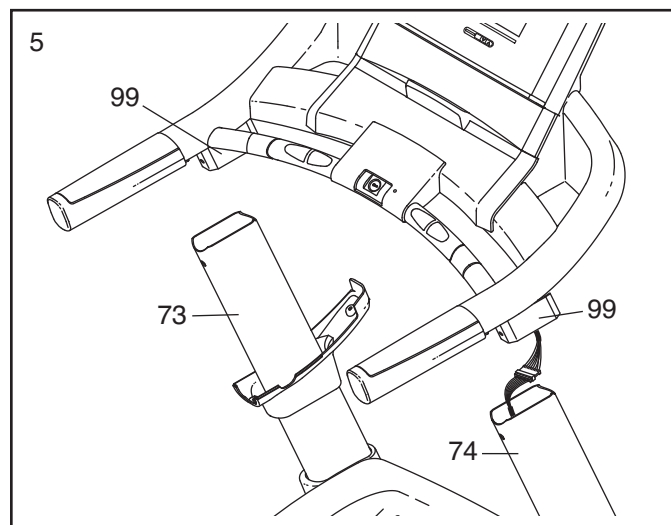
4. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la Consola (99), cerca de los Montantes Verticales (73, 74).

Retire la atadura del Cableado Eléctrico del Montante Vertical (75).

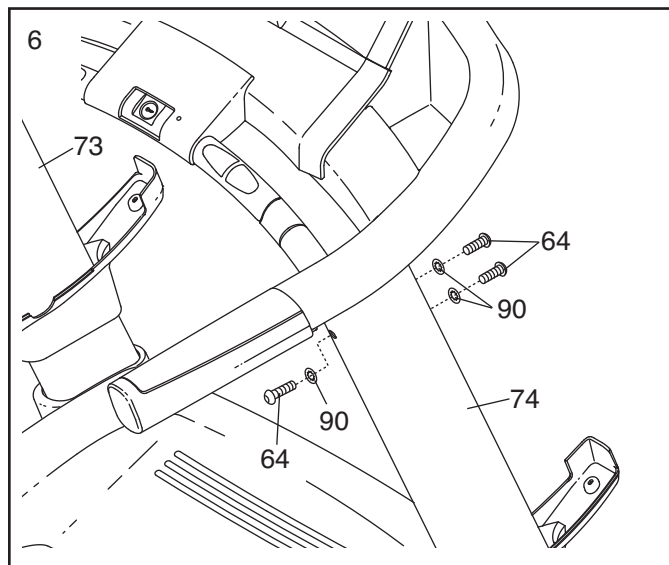
Conecte el Cableado del Montante Vertical (75) al Cableado de la Consola (71). **Vea el dibujo interior. Los Conectores deben deslizarse juntos y sonar cuando entran en su lugar. SI LOS CONECTADORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**



5. Introduzca los soportes situados en las Barandas (99), dentro de los Montantes Verticales (73, 74). **Asegúrese que los cables no estén pellizcados.**

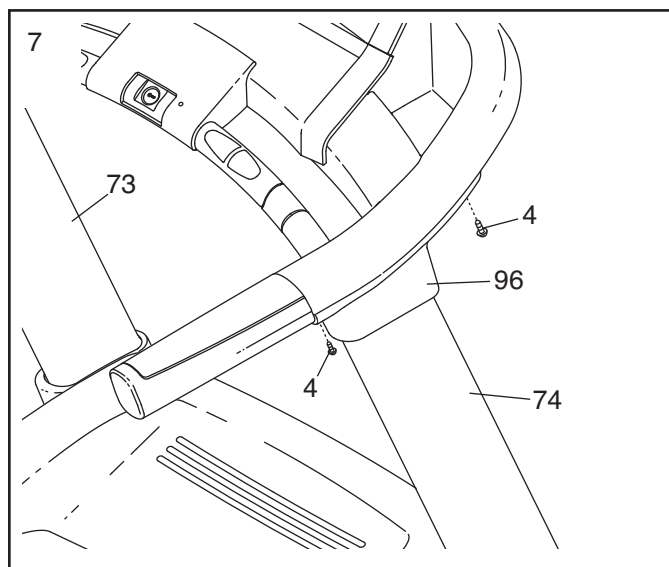


6. Apriete con los dedos tres Pernos de las Baranda (64) con tres Arandelas Estrella de Montante Vertical (90) en el Montante Vertical Derecho (74). Luego, apriete con los dedos tres Pernos de la Baranda con tres Arandelas Estrella (no se muestran) en el Montante Vertical Izquierdo (73). Luego apriete firmemente los seis Pernos de la Baranda.



7. Deslice la Manga Derecha del Montante Vertical (96) contra el montaje de la consola. Fije la Manga Derecha del Montante Vertical con dos Tornillos de 3/4" (4).

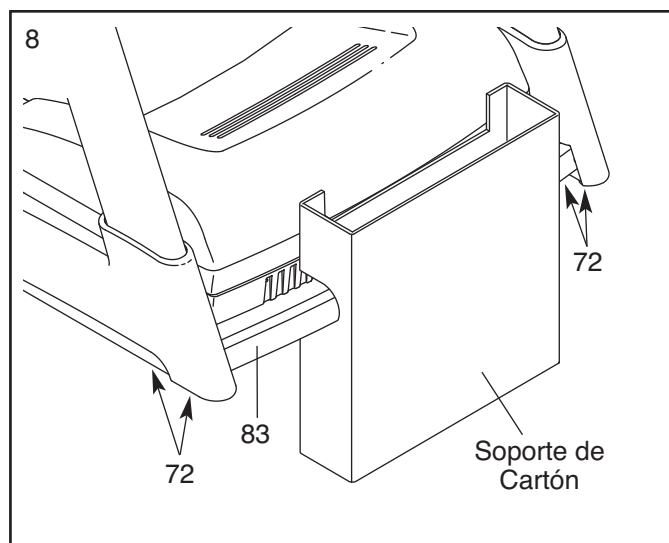
Fije la Manga Izquierda del Montante Vertical (no se muestra) al Montante Vertical Izquierdo (73) como se describe arriba.



8. Con la ayuda de otra persona, levante la parte frontal de la máquina para correr e introduzca la barra cruzada, situada en la Base (83) dentro del orificio recortado en la base de cartón, como se muestra. **Haga que otra persona sujete la máquina para correr a fin de evitar que se mueva hacia delante o hacia atrás.**

Apriete firmemente los cuatro Pernos del Montante Vertical (72).

Con la ayuda de otra persona, baje la máquina para correr de la base de cartón.



9. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Mantenga las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 23). **Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

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 deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

COMO 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.

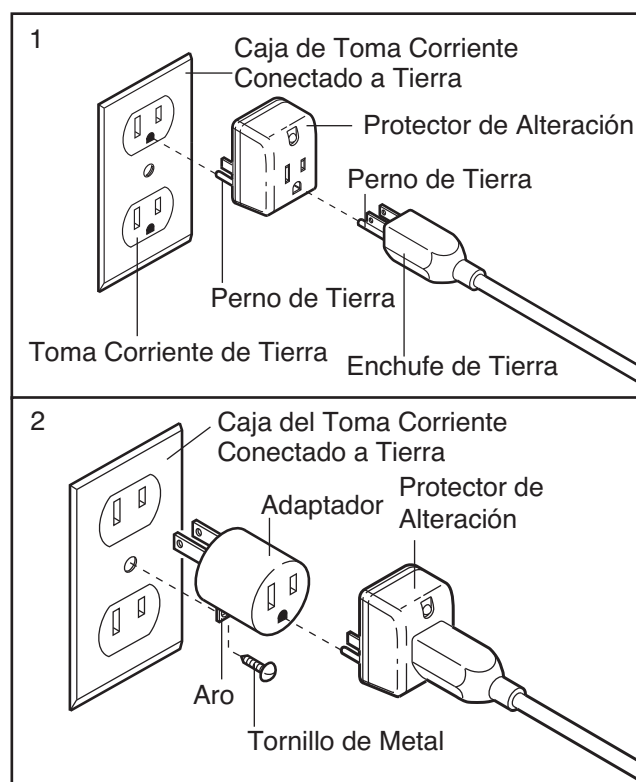
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. Alteraciones de voltage y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan o apaguen. **Para reducir la posibilidad que su máquina para correr se dañe, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a la derecha).**

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. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede cambiar de velocidad y detenerse repentinamente, el cual puede resultar en una caída o en lesiones serias.

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).

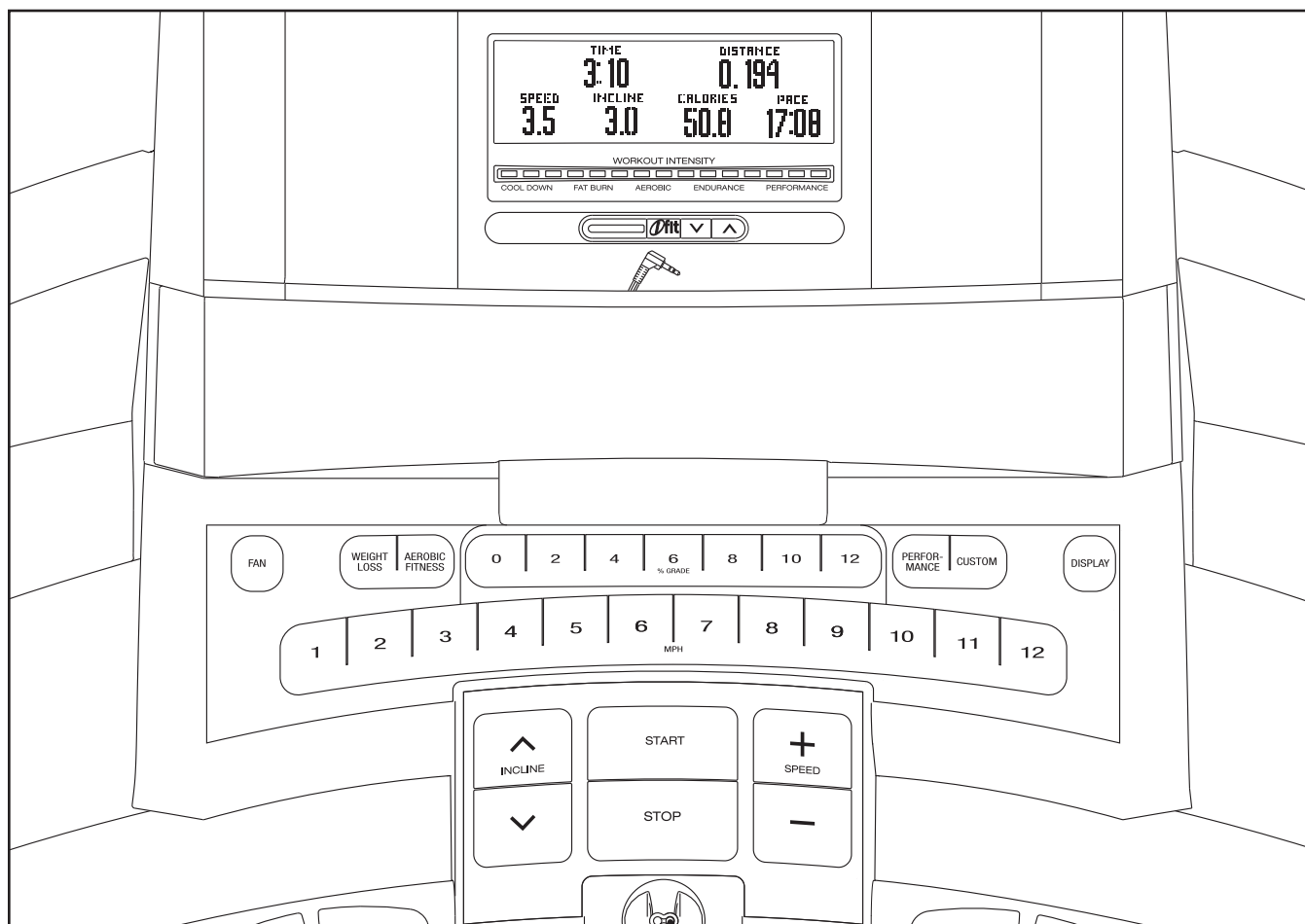
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 voltios, y tiene un enchufe de tierra que se ve como el enchufe ilustrado en el dibujo 1. Un adaptador temporal que se parece como el adaptador ilustrado en el dibujo 2 se puede usar para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos como se muestra en el dibujo 2 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 (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. En cualquier momento que se use 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 una impresionante gama de funciones diseñadas para hacer sus ejercicios más efectivos y agradables. Cuando selecciona el modo manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo pulsar un botón. A medida que usted haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso del pecho.

Además, la consola presenta veinte entrenamientos preseleccionados – seis entrenamientos para perder peso, seis entrenamientos aeróbicos de estado físico, y ocho entrenamientos de rendimiento. Cada entrenamiento controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que avanza su sesión de entrenamiento. Usted puede incluso crear sus propios entrenamientos personalizados y guardarlos para usarlos posteriormente.

La consola exhibe también el nuevo Sistema de entrenamiento interactivo (iFIT). El Sistema iFIT permite a la consola aceptar Tarjetas de entrenamiento interactivo iFIT, que contienen entrenamientos diseñados

para ayudarle a lograr objetivos específicos de estado físico. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas, o corra una larga distancia con el entrenamiento Marathon. Los entrenamientos iFIT controlan automáticamente la máquina para correr mientras la voz de un entrenador personal le orienta y le motiva a cada paso de su entrenamiento. Se incluye una tarjeta iFIT con tres nuevos entrenamientos. Hay tarjetas iFIT adicionales disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFIT en cualquier momento, vea la portada de este manual o visite la Web www.iFIT.com.**

También puede escuchar su música o audiolibro favorito para entrenamientos, mientras se pone en forma, con el sistema de sonido estéreo de máxima calidad de la consola.

Para personalizar el ajuste de la consola, siga los pasos que aparecen en la página 13. **Para usar la función manual**, vea la página 14. **Para utilizar un entrenamiento preseleccionado**, vea la página 16. **Para crear y utilizar un entrenamiento personalizado**, vea las páginas 17 y 18. **Para utilizar una tarjeta iFIT**, vea la página 19. **Para utilizar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 20.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

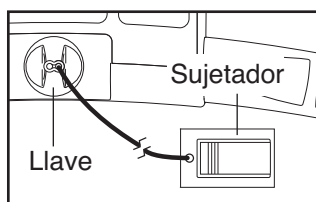
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11). Localice el cortacircuito para Reiniciar/Apagar [RESET/OFF] en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortacircuito quede en la posición para reiniciar.



IMPORTANTE: La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el cortacircuito en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas se mantiene encendidas, vea **COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** a la derecha y apague la función demo.

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, la pista y las tres pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

IMPORTANTE: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela. para prevenir daño a la plataforma para caminar, siempre use calzado limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 23).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para encontrar la unidad de medida seleccionada, vea **CÓMO PERSONALIZAR EL AJUSTE DE LA CONSOLA**, a la derecha. Para tener más simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola exhibe una función de ajustes que le permiten visualizar el tiempo total y la distancia total recorrida por la banda para caminar, seleccionar un sistema de medida para la consola, encender y apagar el modo demo, seleccionar un ajuste de entrenador personal, ajustar el volumen y el contraste de la consola, y seleccionar un ajuste de ecualizador de audio.

Siga los pasos que aparecen más abajo para personalizar el ajuste de la consola.

Para seleccionar el modo de ajuste, primero retire la llave de la consola. Luego mantenga pulsado el botón Stop (Detener) mientras vuelve a introducir la llave en la consola.

Cuando se selecciona la función de ajustes, la parte superior de la pantalla mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado funcionando y el número total de kilómetros o millas que la banda para caminar.

La pantalla mostrará la palabra **ENGLISH** o **METRIC** para indicarle qué sistema de medida está seleccionado. Para cambiar el sistema de medida pulse el botón de incremento de velocidad "Speed".

La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Mientras la función de demostración se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en la posición de reinicio y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave los monitores permanecerán encendidos aunque los botones no funcionarán. Pulse el botón de disminución de la velocidad [Speed] para seleccionar las opciones **OFF** (para apagar la función demo), **PROGRAMS** (para mostrar previzualizaciones de varios entrenamientos), **ROAD** (para mostrar la animación de un corredor en una carretera), o **VISUAL EQ** (para mostrar un ecualizador visual).

Para seleccionar un ajuste de audio para el entrenador personal, primero resalte una opción de entrenamiento con audio presionando repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY]. Seguidamente, presione el botón Desempeño [PERFORMANCE] o Personalizado [CUSTOM] para seleccionar una opción de audio. Si selecciona la opción Instruction, el entrenador personal le proporcionará instrucciones que le ayudarán durante su entrenamiento. Si desea seleccionar la función Encender [ON], el entrenador personal simplemente le guiará durante el entrenamiento. Si selecciona la opción Apagar [OFF], el entrenador personal no se escuchará.

El volumen de la pantalla también puede ajustarse. Para ajustar el volumen, primero resalte el nivel de volumen presionando repetidamente el botón Pantalla. Seguidamente, pulse el botón Performance o Custom para seleccionar una opción de volumen.

Para ajustar el contraste de la pantalla, primero resalte el nivel de contraste presionando repetidamente el botón Pantalla Desempeño o Personalizado. Seguidamente, pulse el botón Performance o Custom para seleccionar una opción de contraste.

También puede seleccionar una opción de ecualizador para optimizar el sonido de su música personal. Seleccione entre DEFAULT, CLASSIC, COUNTRY, TECHNO o ROCK. Para seleccionar una opción de ecualizador, primero resáltela presionando repetidamente el botón Pantalla. Seguidamente, pulse el botón Desempeño o Personalizado para seleccionar una opción de ecualizador.

Para salir la función de ajustes en cualquier momento, retire la llave de la consola.

CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea CÓMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione la función manual.

Al insertar la llave se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse repetidamente alguno de los botones de entrenamiento hasta que se muestre la palabra MANUAL en la pantalla.



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

Para andar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones numerados de 1 a 12.

Si pulsa el botón Inicio [START] o el botón de incremento de la Speed [VELOCIDAD], la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Mientras realiza el ejercicio cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, presionando los botones de incremento y reducción de velocidad situados al lado del botón Start. Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km por hora; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0.5 Km por hora. Si pulsa uno de los botones de velocidad enumerados, la banda para caminar incrementará o reducirá gradualmente la velocidad hasta alcanzar el ajuste seleccionado.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para comenzar la banda para caminar de nuevo, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones con números.

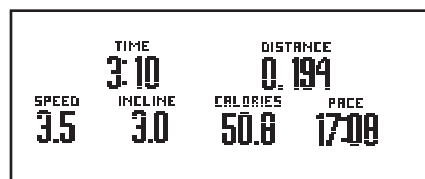
5. Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de incremento o disminución de la inclinación o uno de los botones de inclinación enumerados del 0 al 12. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación aumentará gradualmente hasta alcanzar el ajuste seleccionado.

6. Seleccione una pantalla y siga su progreso en la pantalla y con la barra de nivel de intensidad.

Cuando la función de Entrada es seleccionada, la consola ofrece tres

funciones de pantalla. La función de pantalla que usted seleccione determinará que información de entrenamiento se mostrará. Por ejemplo, el primer modo de pantalla le muestra sólo el tiempo transcurrido y la distancia que ha caminado o corrido. Presione el botón de Pantalla repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada.

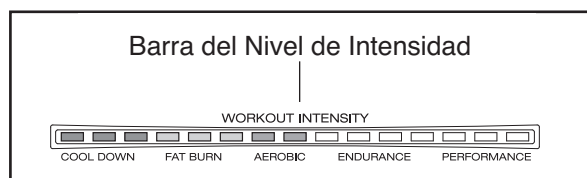


Mientras que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del ejercicio:

- El Tiempo [TIME] transcurrido.
- La distancia [DISTANCE] que usted ha caminado o corrido.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
- El número aproximado de calorías [CALORÍAS] que ha quemado.
- Su ritmo al caminar o correr, en minutos por milla o minutos por kilómetro.
- Un ecualizador gráfico.
- Su ritmo cardíaco [PULSE]. Nota: Su ritmo cardíaco puede mostrarse sólo cuando utiliza el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional del pecho.
- Además, la pantalla puede mostrar un “historial de entrenamiento” – un perfil que representa el ajuste de velocidad que usted selecciona durante su entrenamiento. Al inicio de cada minuto de su entrenamiento, una columna adicional se mostrará en el perfil; a medida que aumenta o reduce la velocidad, la altura de la columna aumenta o disminuye.
- La pantalla puede mostrar también la animación de un corredor en una carretera. A medida que incrementa o reduce la velocidad, el corredor acelerará o ralentizará el paso.

Independientemente del modo de visualización seleccionado, la velocidad o la inclinación especificada aparecerán en la pantalla durante algunos segundos cada vez que cambie el ajuste. Además, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla cada vez que utilice el sensor de pulso del mango o se coloque el sensor opcional de pulso en el pecho. Nota: Si selecciona el modo de pantalla que se muestra arriba, su ritmo cardíaco se mostrará en lugar del ritmo aproximado de ejercicios.

A medida que realiza los ejercicios, la barra del nivel de intensidad de entrenamiento indicará la intensidad aproximada de sus ejercicios. Por ejemplo, si ocho de los indicadores de la barra están iluminados, la barra muestra que su intensidad es ideal para ejercicios aeróbicos.

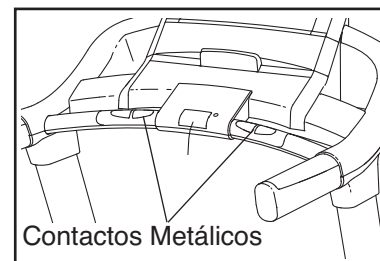


Para reiniciar la consola, oprima el botón Parar [Stop], retire la llave, y después reinserte la llave.

7. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor opcional de pulso del pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco con precisión. Para informarse sobre el sensor de pulso del pecho, vea la página 20.

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



Además, verifique que tenga las manos limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese frente a los rieles para los pies. Sujete los contactos durante aproximadamente diez segundos – evite mover sus manos.** Cuando se detecta su pulso, su ritmo cardíaco será mostrado. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

8. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador tiene configuraciones para alta y baja velocidad. Pulse el botón “Fan” (Ventilador) para seleccionar una velocidad o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar se detiene, éste se apagará automáticamente tras algunos minutos.

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

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar [STOP] y **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté de 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, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar a la posición apagar [OFF] y desconecte el cable de alimentación. **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 completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice el ajuste de la consola si lo desea.

Ver CÓMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione un entrenamiento preestablecido.

Para seleccionar un entrenamiento preseleccionado, pulse el botón Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS], el botón Estado Físico Aeróbico [AEROBIC FITNESS] o el botón [RENDIMIENTO] Performance hasta que el nombre del entrenamiento personalizado se muestre en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento preseleccionado, la pantalla



mostrará el nombre, la duración, el ajuste de inclinación máxima y el ajuste de velocidad máxima del entrenamiento. Además, se mostrará en pantalla un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

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

4. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

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

Se mostrará en pantalla un perfil del ajuste de velocidad del en-



treinamiento. Una pequeña flecha debajo del perfil indicará su progreso.

Al final del primer segmento de un minuto del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Si se programó un ajuste de velocidad y/o inclinación diferente para el segundo segmento, uno y/u otro ajuste aparecerá en la pantalla por unos instantes para alertarle. La máquina para correr se ajustará entonces automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El entrenamiento continuará de éste modo hasta que la flecha alcance el extremo derecho del perfil del entrenamiento. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento siguiente es muy alto o bajo, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE], **sin embargo, cuando el próximo segmento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación del próximo segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para volver a empezar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente el ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

5. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso en la pantalla y con la barra de nivel de intensidad.

Cuando se selecciona un entrenamiento preseleccionado la consola ofrece tres función de pantalla. Presione el botón de Pantalla repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada. **Si se selecciona la primera o segunda función de pantalla**, se mostrará en la pantalla un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. **Si se selecciona el tercer modo de visualización**, la pantalla mostrará la animación de un corredor.

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 15.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 15.

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

Vea el paso 9 en la página 15.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea CÓMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione un entrenamiento preestablecido.

Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse el botón personalizado [CUSTOM] hasta que se muestre Programa Personalizado 1 [CUSTOM PROGRAM 1] o Programa Personalizado 2 [CUSTOM PROGRAM 2] en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento personalizado, la pantalla mostrará el nombre, la duración, los ajustes de inclinación máxima y el ajuste de velocidad máximo del entrenamiento. Además, se mostrará en pantalla un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

Si el entrenamiento personalizado no ha sido definido todavía, la pantalla mostrará un tiempo de entrenamiento de tres minutos. Si el tiempo de entrenamiento es de más de tres minutos, vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 18.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Se puede programar un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento.

4. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un instante después de pulsar el botón Start, la

banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Para programar un ajuste de velocidad y de inclinación para el primer segmento de un minuto del entrenamiento, sólo ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr, según lo desee, presionando los botones Speed e Incline.

Al terminar el primer segmento, se escuchará una serie de tonos y se guardará en memoria los ajustes actuales de velocidad e inclinación.

Programe un ajuste de velocidad y de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba. Continúe programando el ajuste de velocidad e inclinación para un total de 30 segmentos.

Cuando termine con el entrenamiento, pulse dos veces el botón Stop. El entrenamiento personalizado se guardará en memoria.

5. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso en la pantalla y con la barra de nivel de intensidad.

Vea el paso 5 en la página 16.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 15.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 15.

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

Vea el paso 9 en la página 15.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO AJUSTADO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice el ajuste de la consola si lo desea.

Ver CÓMO PERSONALIZAR EL AJUSTE DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione un entrenamiento preestablecido.

Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse el botón Custom hasta que se muestre Custom Program 1 o Custom Program 2 en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento personalizado, la pantalla mostrará el nombre, el tiempo, la inclinación máxima y la velocidad máxima del entrenamiento. Además, se mostrará en pantalla un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

Nota: Si la pantalla muestra un tiempo de entrenamiento de tres minutos, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 17.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento.

4. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

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

Se mostrará en pantalla un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento. Una pequeña flecha debajo del perfil indicará su progreso.

Al final del primer segmento de un minuto del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Si se programó un ajuste de velocidad y/o inclinación diferente para el segundo segmento, un y/u otro ajuste aparecerá en la pantalla por unos instantes para alertarle. La máquina para correr se ajustará entonces automáticamente a los ajustes de veloci-

dad e inclinación para el segundo segmento.

El entrenamiento continuará de éste modo hasta que la flecha alcance el extremo derecho del perfil del entrenamiento. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si lo desea puede redefinir el entrenamiento mientras lo utiliza. **Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento en curso**, simplemente pulse los botones Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]. Al final del segmento en curso el nuevo ajuste se guardará en memoria.

Para incrementar la duración del entrenamiento, primero espere a que éste termine. Luego pulse el botón Comenzar [START] y programe el ajuste de velocidad e inclinación para tantos segmentos adicionales como lo desee; los entrenamientos personalizados pueden tener hasta 30 segmentos. Cuando haya añadido todos los segmentos que desee, pulse dos veces el botón Stop. **Para reducir la longitud del entrenamiento**, pulse dos veces el botón Stop cuando desee que termine el entrenamiento.

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar. Para volver a empezar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente el ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

5. Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla y con la barra de nivel de intensidad.

Vea el paso 5 en la página 16.

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 15.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 15.

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

Vea el paso 9 en la página 15.

CÓMO USAR UNA TARJETA iFIT

1. **Inserte la llave completamente dentro de la consola.**

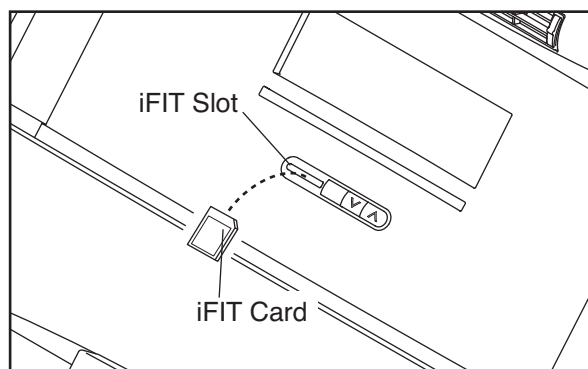
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. **Personalice el ajuste de la consola si lo desea.**

Ver CÓMO PERSONALIZAR EL AJUSTE DE LA CONSOLA en la página 13.

3. **Introduzca una tarjeta iFIT y seleccione un entrenamiento.**

Para usar un entrenamiento iFIT introduzca una tarjeta iFIT en la ranura correspondiente; asegúrese de que la tarjeta tenga los contactos de metal orientados hacia abajo y que estén dentro de la ranura iFIT.



Seguidamente seleccione el entrenamiento iFIT presionando el botón de incremento o reducción iFIT. Cuando seleccione un entrenamiento iFIT, la pantalla mostrará el nombre del entrenamiento, el ajuste de inclinación máxima, el ajuste de velocidad máxima y el tiempo de entrenamiento. Además, se mostrará en pantalla un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

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

4. **Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.**

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

5. **Seleccione una función de pantalla y siga su progreso en la pantalla y con la barra de nivel de intensidad.**

Cuando se selecciona un entrenamiento iFIT, la consola ofrece tres funciones de pantalla (vea el paso 5 en la página 18). Presione el botón de Pantalla repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada. **Si se selecciona la primera o segunda función de pantalla**, se mostrará en la pantalla un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. Una pequeña flecha debajo del perfil indicará su progreso.

A lo largo del entrenamiento la voz de un entrenador personal le guiará. Puede ajustar el volumen o seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea CÓMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA PANTALLA en la página 13).

Si el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento vigente es muy alto o bajo, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE], **sin embargo, cuando el próximo segmento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación del próximo segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar. Para volver a empezar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente los ajustes de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 15.

7. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

Vea el paso 9 en la página 15.

PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFIT de la ranura si no las está utilizando.

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para tocar música o audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD, equipo personal de audio/vídeo, o reproductor de MP4 a la consola.

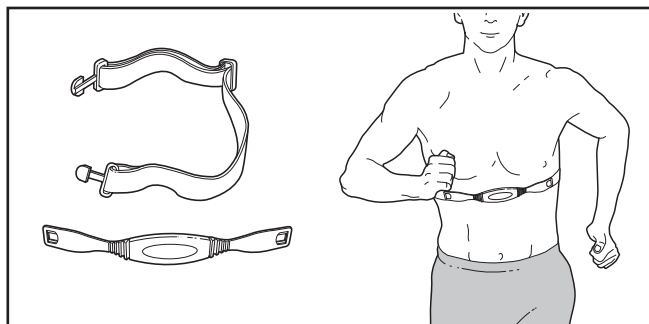
Localice el cable de audio bajo la pantalla de la consola, y enchúfelo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Para comprar un cable de audio/vídeo visite la tienda de electrónica de su localidad.**

Luego, pulse el botón de reproducción de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio. Luego ajuste el volumen de su reproductor personal de audio.

Si utiliza un reproductor personal de CD y el disco salta, coloque el reproductor de CD en el suelo o en otra superficie plana en lugar de colocarlo en la consola.

SENSOR OPCIONAL DE PULSO EN EL PECHO

Un sensor opcional de pulso en el pecho permite el uso del equipo sin utilizar las manos, mientras realiza un seguimiento de su ritmo cardíaco durante los entrenamientos. **Para comprar un sensor opcional de pulso en el pecho, vea la cubierta de este manual.**



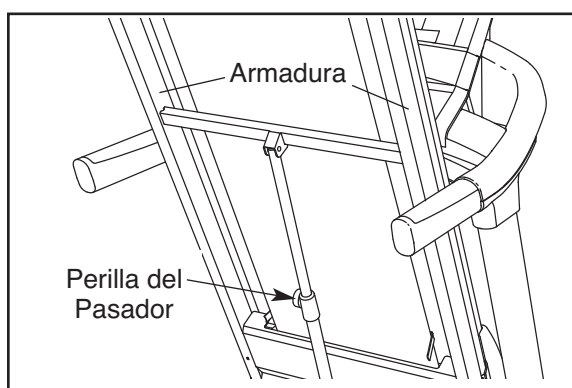
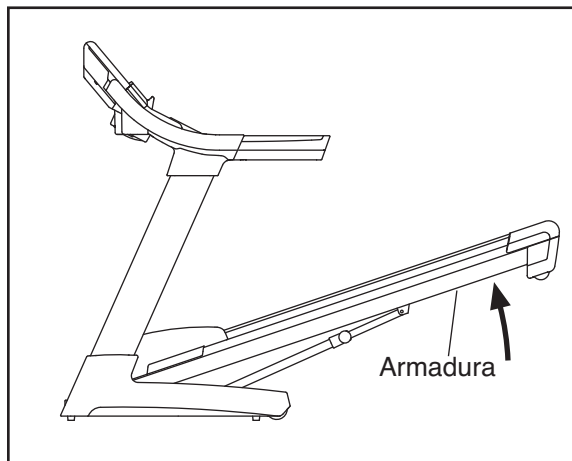
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser dañada. Luego, desenchufe el cable de corriente. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar con seguridad 45 lbs. (20 kg) para subir, bajar o trasladar la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Para levantar la armadura, doble con sus piernas, mantenga su espalda recta, y levante con las piernas y no con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de 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.**

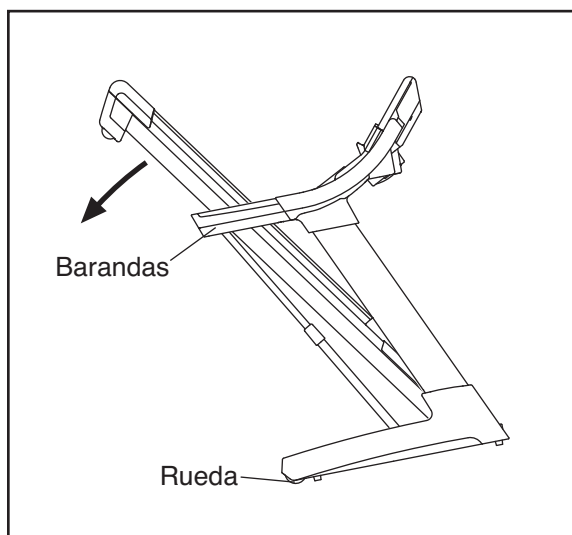
Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

1. Sujete las barandas y coloque un pie sobre una rueda.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. **Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. Nunca trate de mover la máquina para correr sin primero inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**



3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.

PROBLEMAS

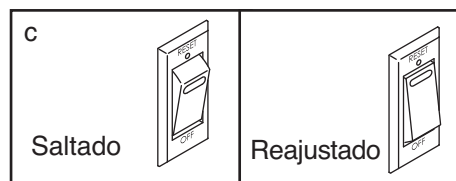
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre el síntoma que aplique, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado dentro de un protector de alteraciones, y que el protector de alteraciones esté enchufado dentro de un tomacorriente apropiadamente enchufado (vea la página 11). Use solo un protector de alteraciones que alcancen las especificaciones descritas en la página 11. Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el cortacircuito está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

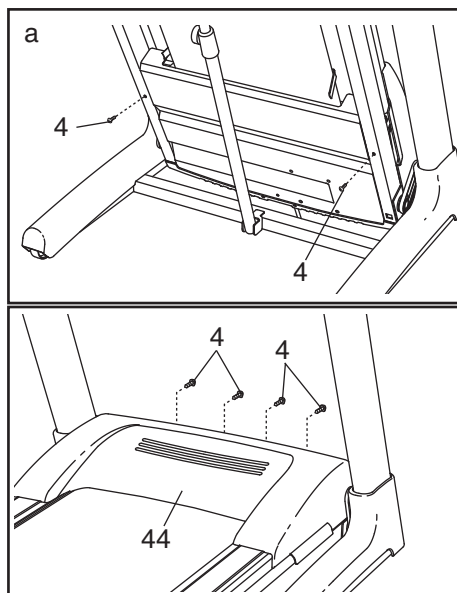
d. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

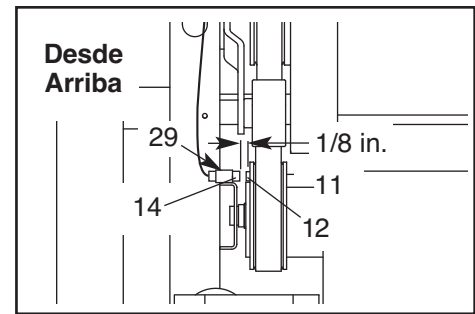
SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Coloque la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 21).

A continuación, retire los dos Tornillos de 3/4" (4).

Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 21). Retire los cuatro Tornillos de 3/4" (4) y retire la Cubierta (44).



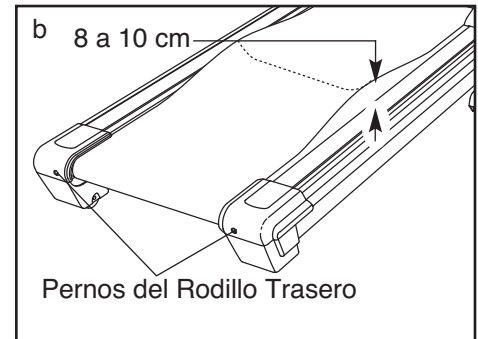
Localice el Interruptor de Lengüeta (14) y el Imán (12) en el lado izquierdo de la Polea (11). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca 3/4" (29), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Seguidamente vuelva a fijar la Cubierta (no se muestra) con los seis Tornillos de 3/4" (no se muestran). Ponga en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos para verificar que tenga una correcta lectura de velocidad.



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

SOLUCIÓN: a. Use only a single-outlet surge suppressor that meets all of the specifications described on page 11.

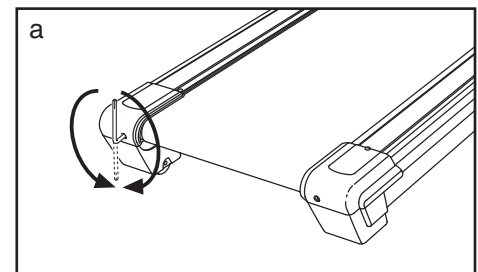
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



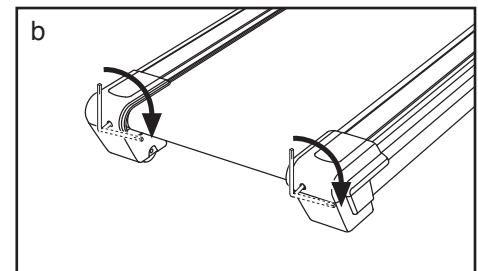
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en 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 dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando usted retira la llave de la consola.

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Detener por algunos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte CÓMO PERSONALIZAR EL AJUSTE DE LA CONSOLA en la página 13 para apagar el modo demo.

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

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Tras unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ AVISO: 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 cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

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 grasas 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 cardiaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardiacos recomendados para quemar grasas 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 cardiaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardiaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardiaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasas—Para quemar grasas 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 las grasas almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardiaco 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 cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular 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 NTL09707.5

R0908A

Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

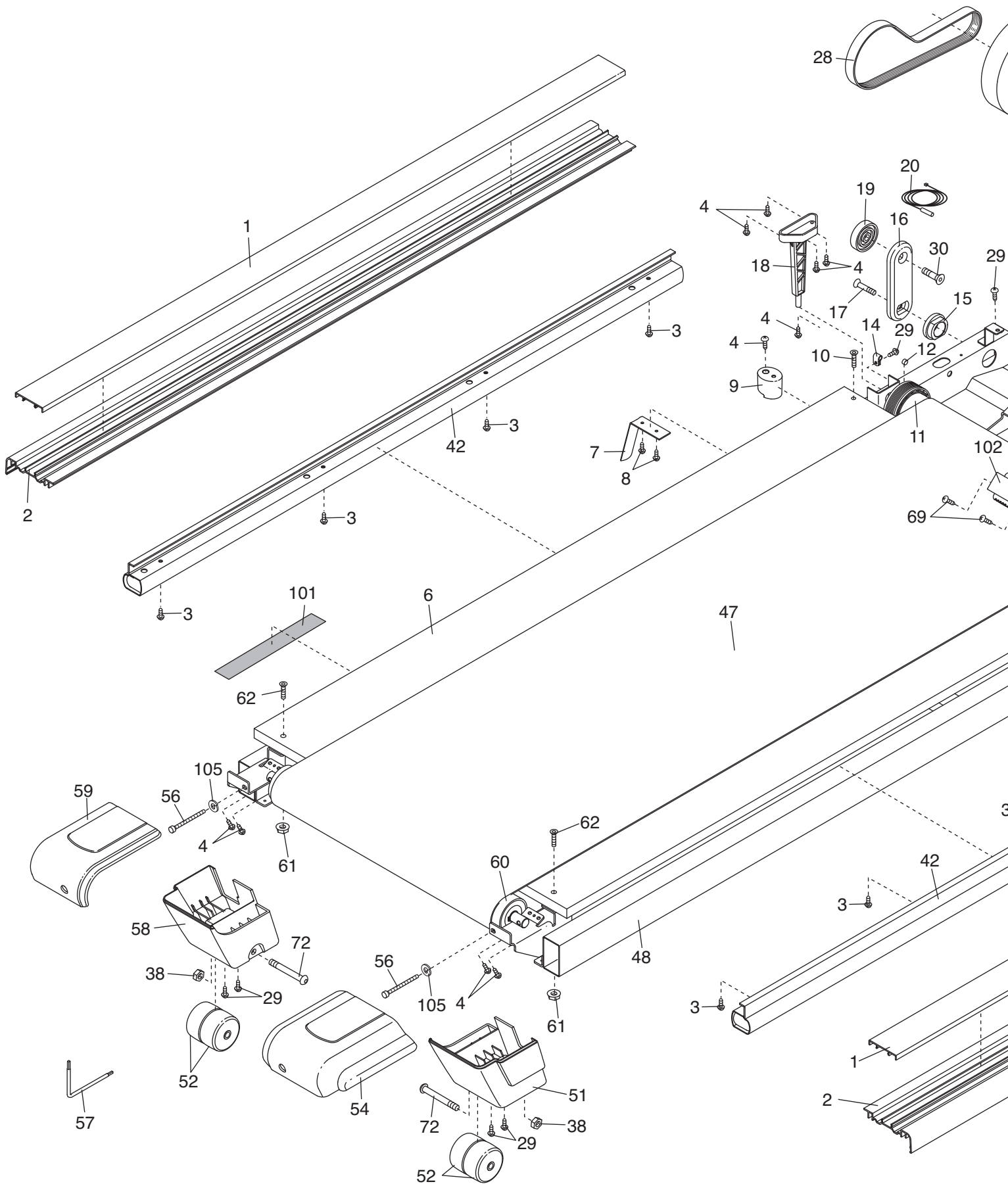
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Cubierta del Riel para los Pies	52	4	Rueda Trasera
2	2	Riel para los Pies	53	1	Cable del Filtro
3	8	Tornillo de amortiguación	54	1	Tapa de Extremo Trasero Derecho
4	50	Tornillo de 3/4"	55	4	Arandela del Soporte
5	4	Handrail Cover Fastener	56	2	Perno de Ajuste del Rodillo Trasero
6	1	Plataforma para Caminar	57	1	Llave Hexagonal
7	2	Guía de la Banda	58	1	Pata Trasera Izquierda
8	4	Tornillo de la Guía de la Banda	59	1	Tapa de Extremo Trasero Izquierdo
9	2	Aislador Frontal	60	1	Rodillo Trasero
10	2	Perno de la Plataforma, frontal	61	2	Tuerca de Plataforma
11	1	Rodillo Delantero/Polea	62	2	Perno de la Plataforma, Trasero
12	1	Imán	63	1	Ventilador de la Consola
13	17	Tornillo de 1/2"	64	6	Perno de la Baranda
14	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	65	1	Base de la Consola
15	2	Buje de la Vara de Inclinación	66	1	Consola
16	2	Brazo de Levante	67	1	Porta Libros
17	2	Perno de Pivote de Levante	68	1	Cable Eléctrico
18	2	Montura de la Cubierta	69	6	Tornillo de lo Electrónico
19	2	Espaciador del Brazo de Levante	70	1	Cubierta del Recibidor de Pulso
20	1	Interruptor de Lengüeta	71	1	Cableado Eléctrico de la Consola
21	2	Abrazadera de la Consola	72	6	Perno del Montante Vertical/Rueda Trasera
22	1	Perno Superior del Pasador	73	1	Montante Vertical Izquierdo
23	1	Perilla del Pasador	74	1	Montante Vertical Derecha
24	1	Perno del Motor de Levante, Inferior	75	1	Cableado Eléctrico del Montante Vertical
25	1	Perilla del Tapa del Extremo	76	1	Cubierta de la Base Izquierda
26	1	Mango Izquierdo	77	1	Cubierta de la Base Derecha
27	1	Mango Derecho	78	3	Cable de Tierra de 4"
28	1	Correa del Motor	79	4	Tornillo del Altavoz
29	9	Tornillo Tek de 3/4"	80	4	Arandela Estrella de la Barra Cruzada de la Consola
30	2	Perno de Pivote de Levante	81	4	Almohadilla de la Base
31	1	Motor de Manejo	82	4	Tornillo Punta Broca de 1"
32	2	Perno del Motor	83	1	Base
33	4	Tuerca del Soporte Electrónico	84	4	Tornillo del Ventilador de la Consola
34	1	Soporte de lo Electrónico	85	2	Perno de la Rueda
35	1	Tapa de Extremo Frontal	86	2	Rueda
36	1	Controlador	87	3	Calcomanía de Precaución
37	1	Vara de Inclinación	88	4	Espaciador de la Almohadilla de la Base
38	10	Tuerca	89	1	Llave/Sujetador
39	1	Motor de Levante	90	10	Arandela Estrella del Montante Vertical
40	1	Perno del Motor de Levante	91	2	Atadura Ajustable
41	1	Corta Circuito Reajustar/Apagar	92	2	Abrazadera Atadura
42	2	Cojín de la Plataforma	93	13	Atadura Plástica
43	1	Soporte del Cable Eléctrico	94	2	Cubierta de la Baranda
44	1	Cubierta	95	1	Manga Izquierda del Montante Vertical
45	4	Gancho de la Cubierta	96	1	Manga Derecha del Montante Vertical
46	2	Ojal Reforzado			
47	1	Banda para Caminar			
48	1	Armadura			
49	1	Ojo Reforzado del Cable Eléctrico			
50	1	Altavoz			
51	1	Pata Trasera Derecha			

N°	Ctd.	Descripción
97	1	Kit de Tarjetas iFit
98	1	Tuerca de Tierra
99	1	Baranda
100	1	Montaje del Pasador
101	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro
102	1	Transformador
103	4	Tornillo de la Abrazadera
104	1	Cubierta del Altavoz
105	2	Arandela del Rodillo Trasero
106	1	Cable de Inclinación/Controlador
107	1	Soporte Atajador de Inclinación

N°	Ctd.	Descripción
108	1	Espaciador del Soporte Atajador
109	2	Tornillo de Tierra de la Consola de 1/2"
110	1	Placa de la Consola
111	8	Tornillo de Tierra de #8 x 3/4"
112	1	Perno Inferior del Pasador
*	—	Alambre Azul de 8", 2F
*	—	Manual del Usuario

*Estas piezas no están ilustradas.

Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.



R0908A

