

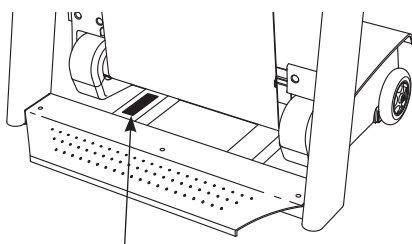
NordicTrack Reflex 8500 PRO

Nº de Modelo NTL11909

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

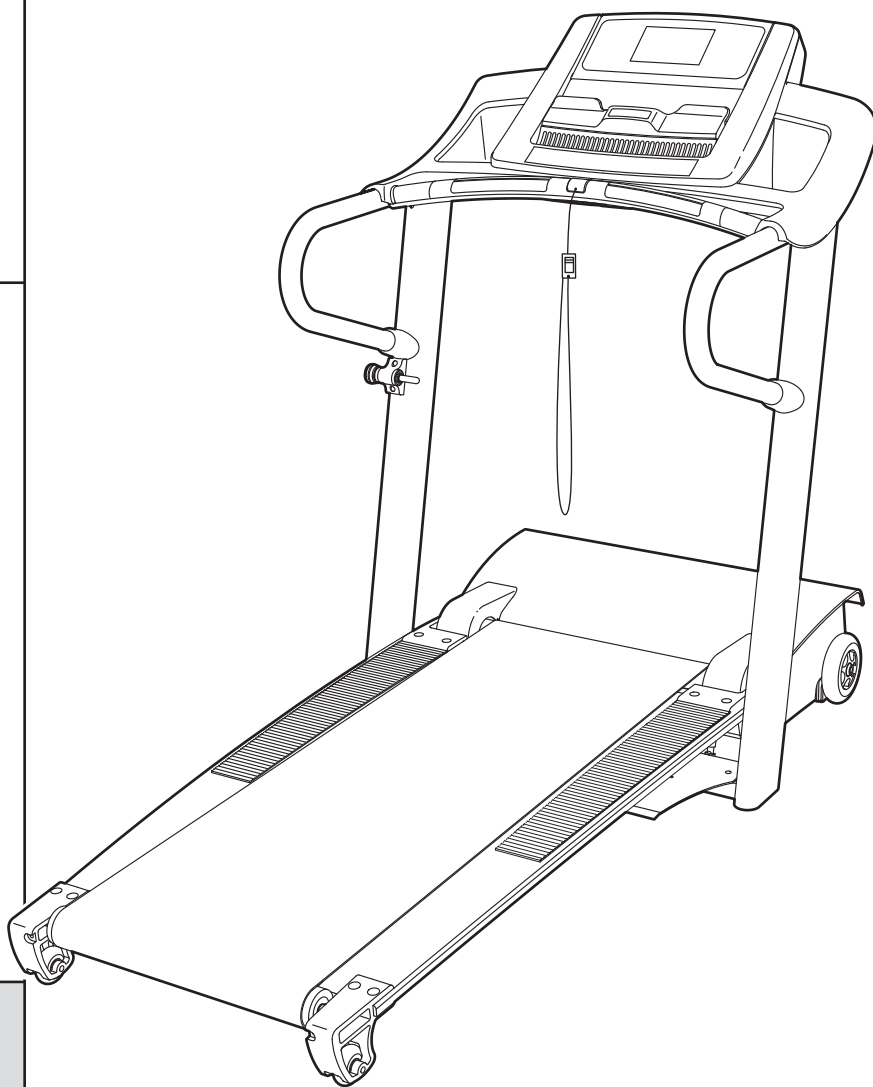
¿PREGUNTAS?

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

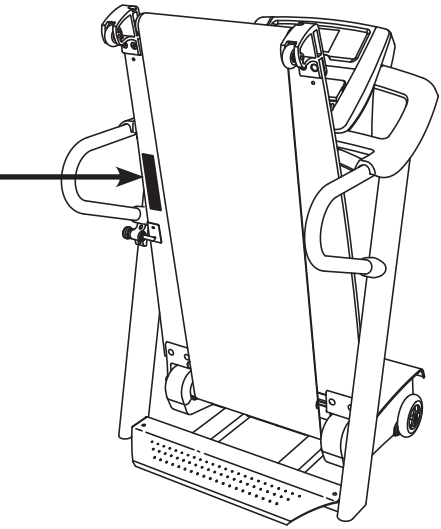
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	12
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	24
PROBLEMAS	26
GUÍA DE EJERCICIOS	29
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

⚠ 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.



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.

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 12), 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 sólo un protector contra sobretensión, de una toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 12.
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. (Ver la sección RESOLUCIÓN DE 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 14).

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 de encendido 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 24.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
22. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
23. 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.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. Nunca deje caer o inserte objetos en las aberturas de la máquina para correr.
26. **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.
27. La máquina para correr está diseñada para su uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
28. Recuerde que si se ejercita más de la cuenta, podría sufrir lesiones graves o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

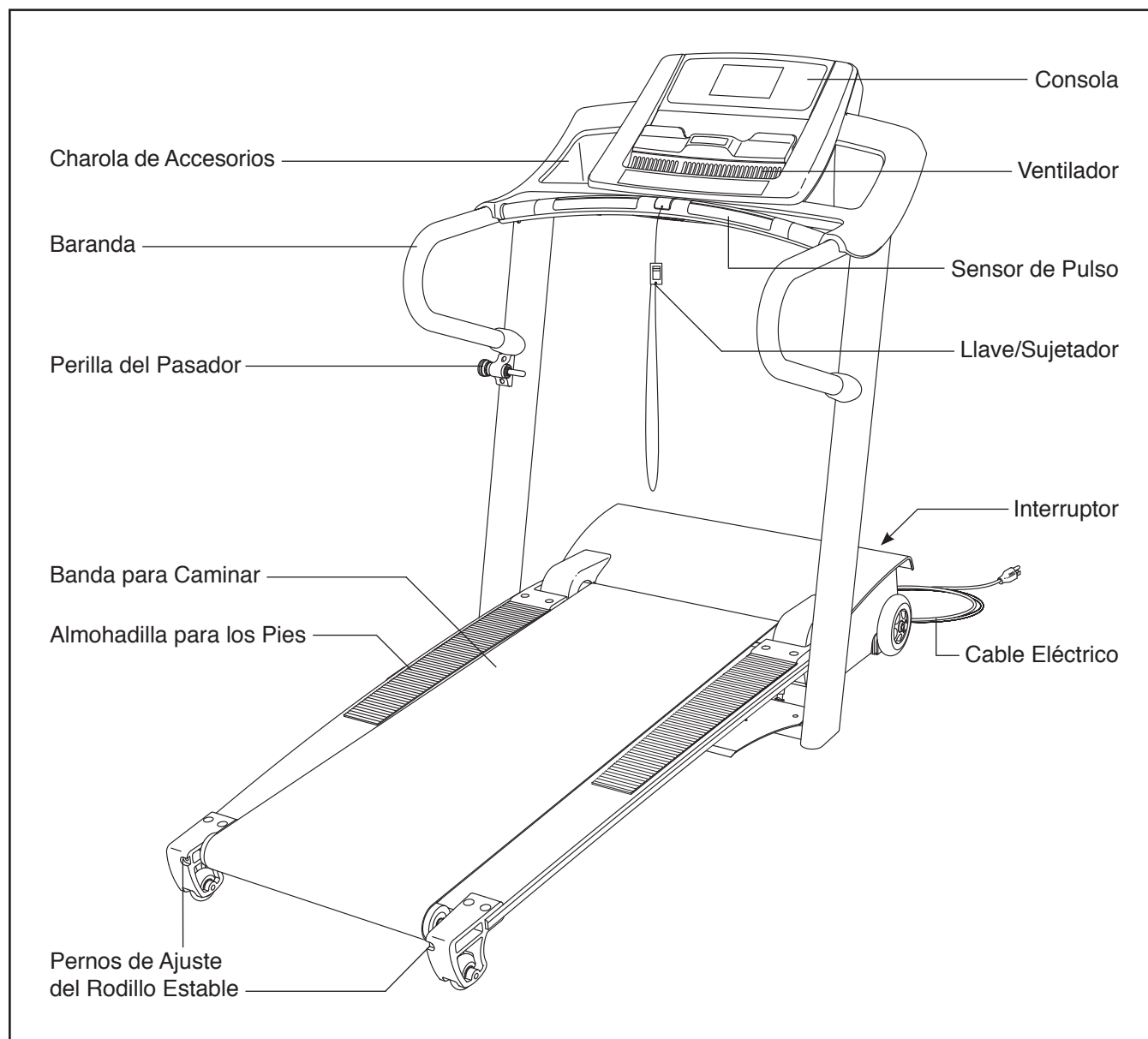
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordicTrack® REFLEX 8500 PRO. Gracias por seleccionar la máquina para correr REFLEX 8500 PRO, que ofrece una variedad impresionante de funciones diseñados para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. 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

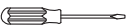
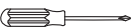
preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

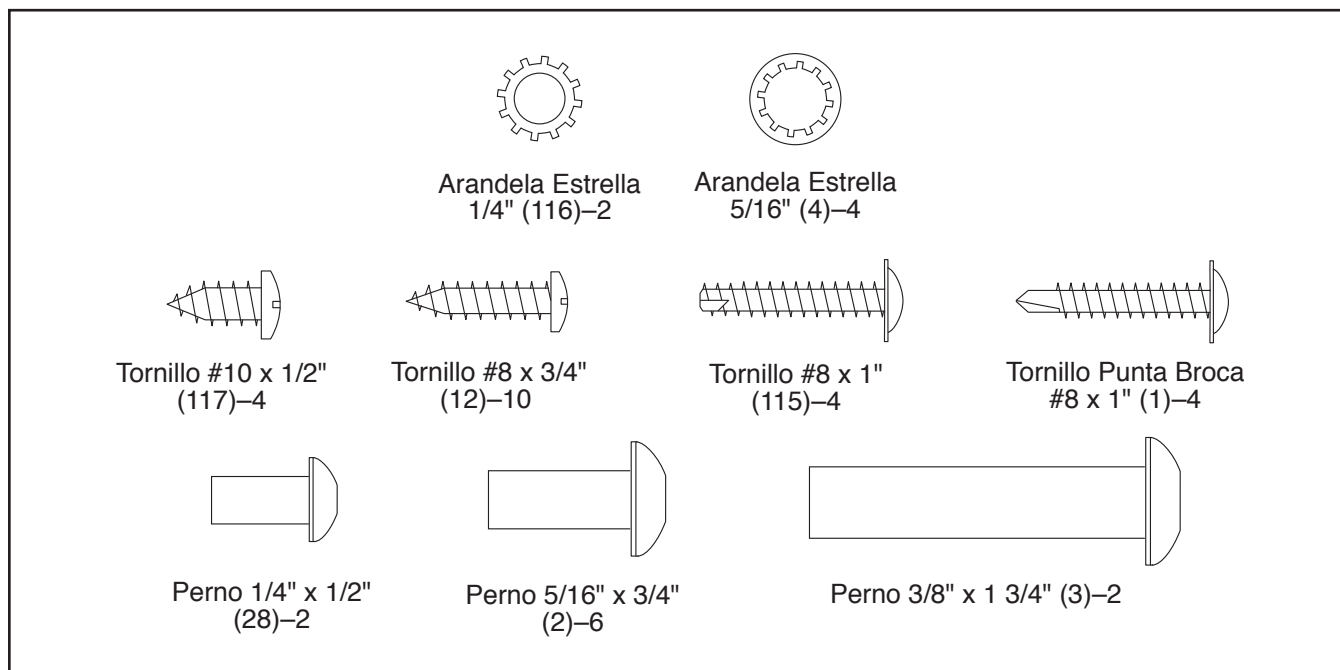


MONTAJE

El montaje deberá ser realizado por dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.** Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una pequeña cantidad de lubricante puede pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, simplemente limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal incluida  y su propio destornillador común , destornillador Phillips  y alicates para cortar .

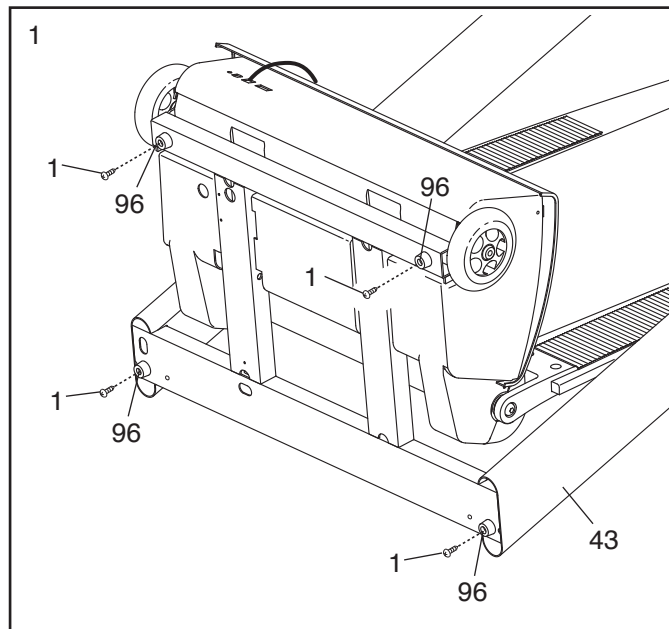
Utilice los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza que aparece en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ésta no se encuentra prefijada a alguna de las piezas a montar. Para evitar dañar las piezas no use herramientas eléctricas para el montaje. Puede que se incluya componentes de hardware adicionales.**



1. Con la ayuda de otra persona, incline los Montantes Verticales (43) hacia abajo como se muestra.

Conecte las cuatro Patas de la Base (96) a la base de los Montantes Verticales (43) con cuatro Tornillos Punta Broca #8 x 1" (1).

Levante los Montantes Verticales (43).

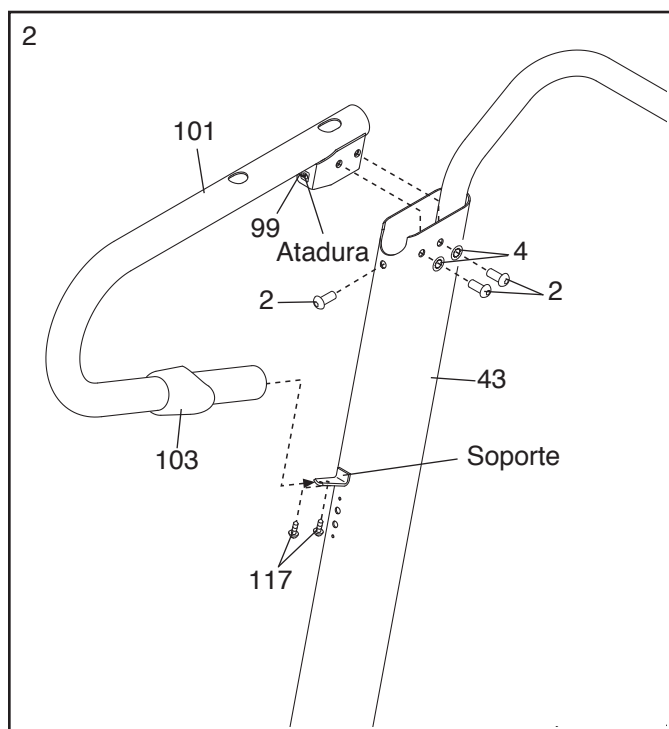


2. Identifique la Baranda Izquierda (101). Corte la atadura de la Baranda Izquierda. En caso necesario, vuelva a presionar la Tuerca Jaula 5/16" (99) en su lugar.

Deslice una Cubierta de la Baranda (103) por el extremo inferior de la Baranda Izquierda (101) como se muestra. Coloque la Baranda Izquierda en el Montante Vertical (43) izquierdo y deslice el extremo inferior de la Baranda Izquierda por el soporte del Montante Vertical Izquierdo.

Introduzca tres Pernos 5/16" x 3/4" (2) con dos Arandelas Estrella 5/16" (4) dentro del Montante Vertical (43) izquierdo y de la Baranda Izquierda (101). A continuación, apriete parcialmente dos Tornillos #10 x 1/2" (117). **Apriete firmemente los tres Pernos y los dos Tornillos.**

Deslice la Cubierta de la Baranda (103) sobre el Montante Vertical Izquierdo (43).



3. Corte la atadura de la Baranda Derecha (102). En caso necesario, vuelva a presionar la Tuerca Jaula 5/16" (99) en su lugar.

Corte la atadura plástica que sujeta el Cable del Montante Vertical (93). Introduzca el Cable del Montante Vertical a través de la Baranda Derecha (102), como se muestra.

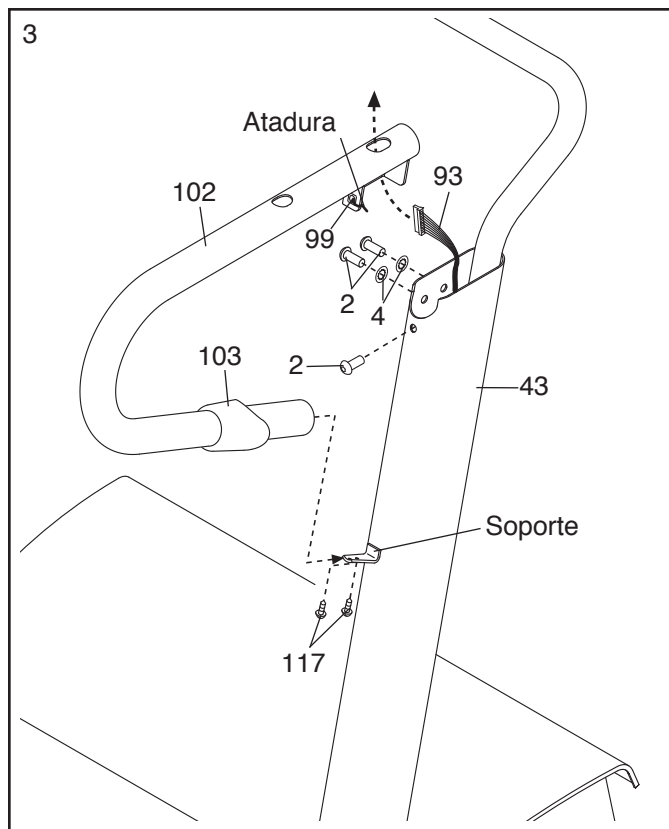
Deslice una Cubierta de la Baranda (103) por el extremo inferior de la Baranda Derecha (102) como se muestra. Coloque la Baranda Derecha en el Montante Vertical (43) derecho y deslice el extremo inferior de la Baranda Derecha por el soporte del Montante Vertical Derecho.

Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (93).

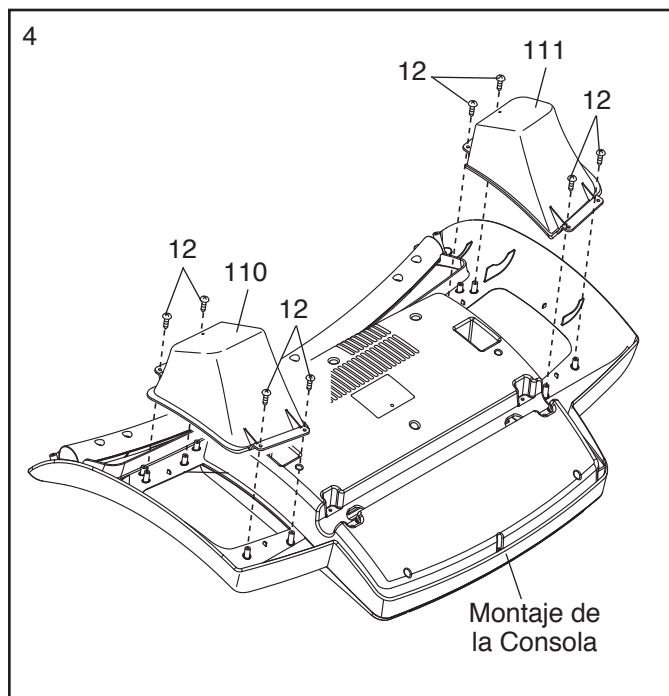
Apriete parcialmente tres Pernos 5/16" x 3/4" (2) con dos Arandelas Estrella 5/16" (4) dentro del Montante Vertical Derecho (43) y de la Baranda Derecha (102). A continuación, apriete parcialmente dos Tornillos #10 x 1/2" (117).

Apriete firmemente los tres Pernos y los dos Tornillos.

Deslice la Cubierta de la Baranda (103) sobre el Montante Vertical Derecho (43).

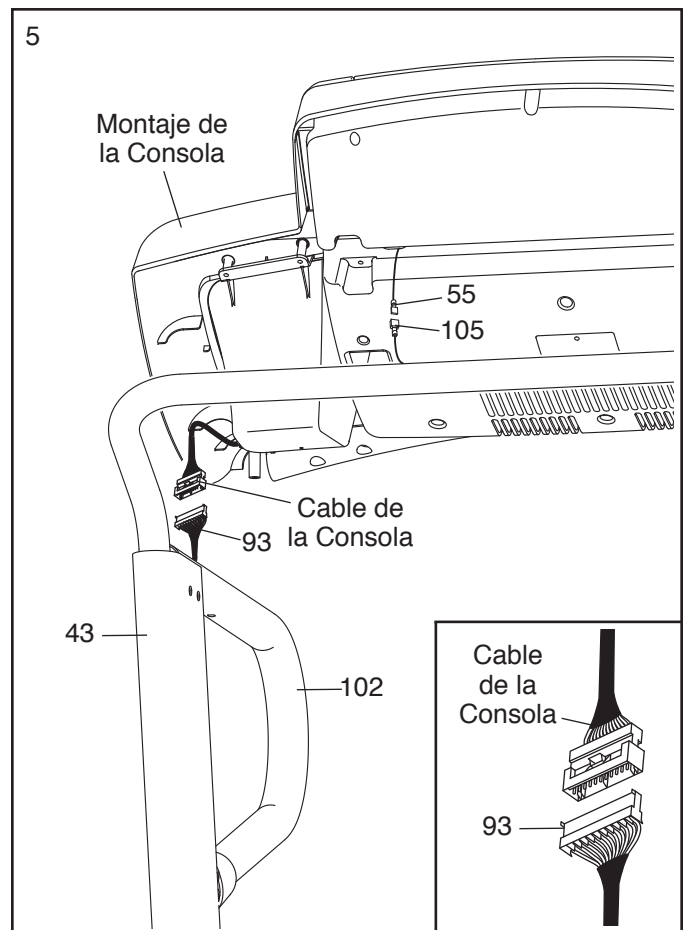


4. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye. Conecte la Bandeja de Accesorios Izquierda (110) y la Bandeja de Accesorios Derecha (111) al montaje de la consola con ocho Tornillos #8 x 3/4" (12).



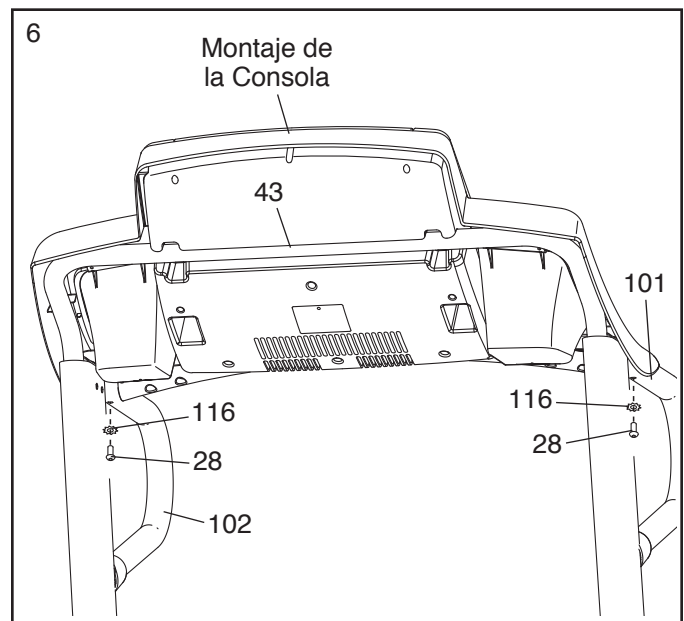
5. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (43). Conecte el Cable de Tierra de la Consola (55) al Cable de Tierra (105).

Luego conecte el cable de la consola al Cable del Montante Vertical (93). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI LOS CONECTORES NO ESTÁN CONECTADOS COMO CORRESPONDE, LA CONSOLA SE DAÑARÁ CUANDO ENCIENDA LA ALIMENTACIÓN.** A continuación, introduzca los cables en la Baranda Derecha (102) y en el Montante Vertical Derecho (43).



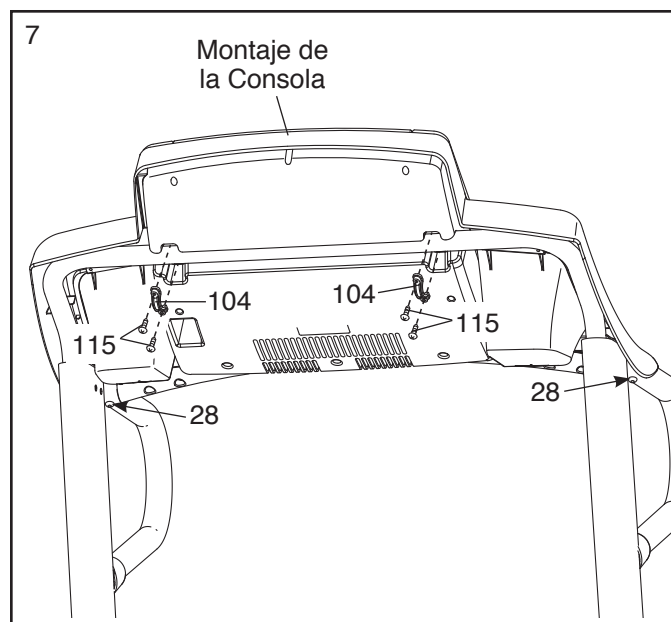
6. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (101, 102) y en los Montantes Verticales (43). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

Apriete parcialmente dos Pernos 1/4" x 1/2" (28) con dos Arandelas Estrella 1/4" (116) dentro de las Barandas (101, 102) y del montaje de la consola. **No ajuste del todo los Pernos todavía.**



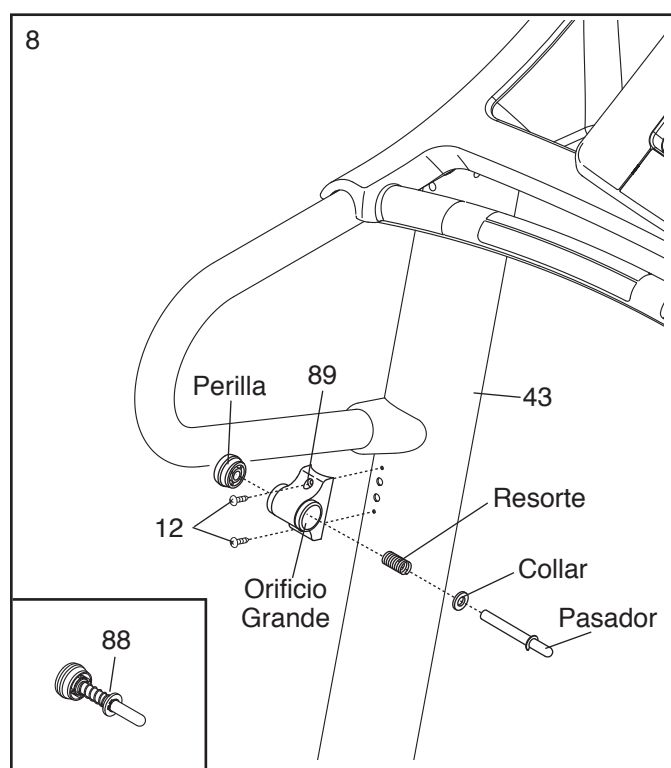
7. Fije las dos Abrazaderas de la Consola (104) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1" (115). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

Seguidamente, apriete los dos Pernos 1/4" x 1/2" (28).



8. **Oriente el Alojamiento del Pasador (89) de manera que el orificio grande se encuentre en el lado mostrado.** Conecte el Alojamiento del Pasador al Montante Vertical Izquierdo (43) con dos Tornillos #8 x 3/4" (12). **No apriete demasiado los Tornillos.**

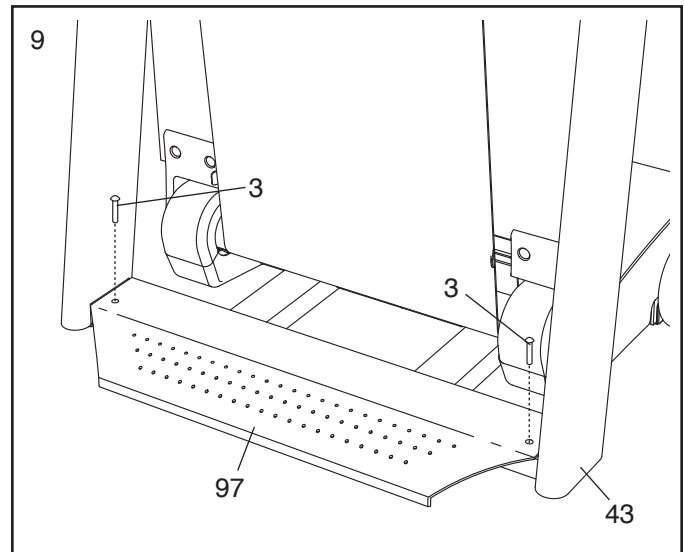
Localice el Montaje del Pasador (88). Retire la perilla del pasador; asegúrese de que el collar y el resorte estén sobre el pasador. Luego introduzca el pasador en el Alojamiento (89) y vuelva a apretar la perilla en el pasador.



9. Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24).

Coloque la Placa de la Base (97) en la máquina para correr como se muestra. Fije la Placa de la Base a los Montantes Verticales (43) con dos Pernos 3/8" x 1 3/4" (3). Nota: Podría ser útil si otra persona inclina ligeramente la máquina para correr mientras usted aprieta los Pernos.

Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25).



10. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 27 y 28). **Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

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.

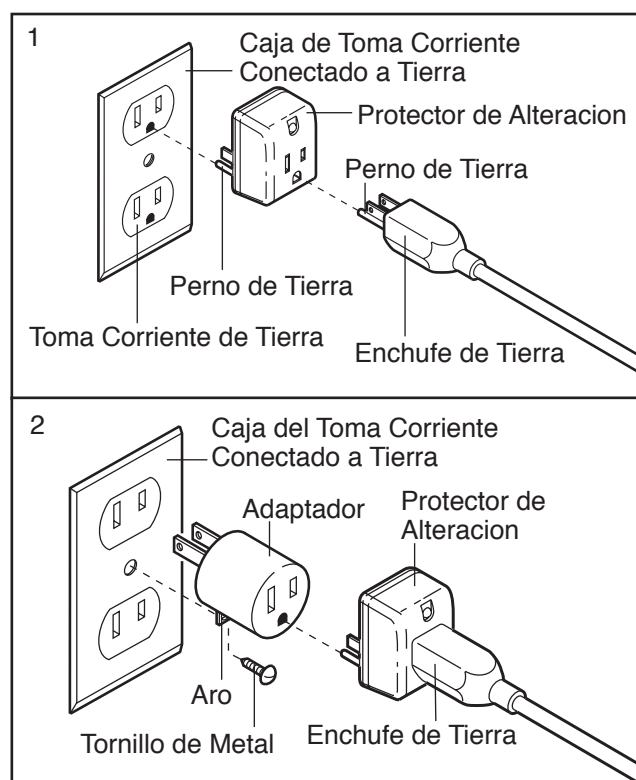
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a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

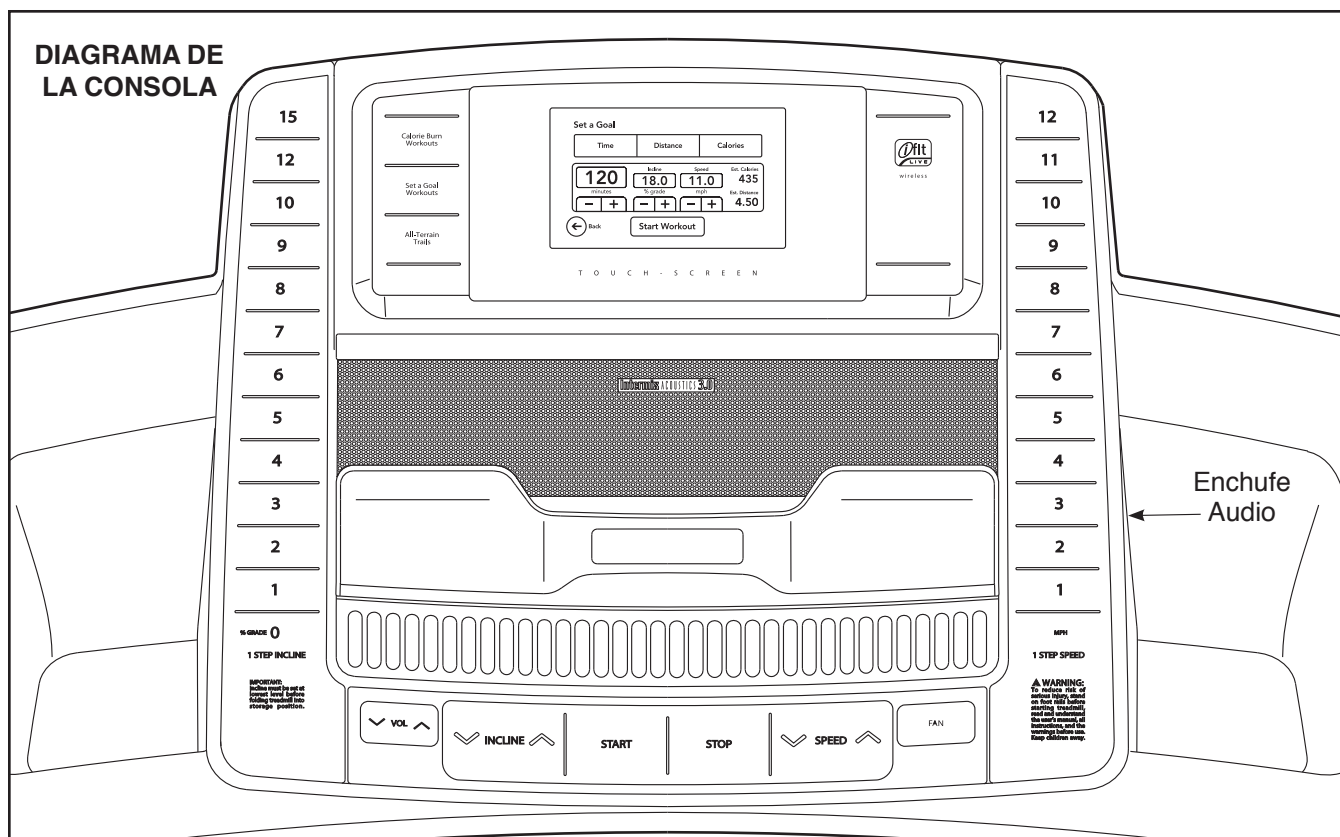
y un enchufe de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE:** La máquina para correr 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.**



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable. Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la pantalla proveerá información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso.

La consola también ofrece treinta entrenamientos preajustados: veinte entrenamientos para quemar calorías y diez entrenamientos en senderos todoterreno. 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. Además, puede ajustar las metas de tiempo, distancia y calorías.

La consola presenta también una función iFit Live que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit Live, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.

Durante la sesión de entrenamiento, podrá incluso escuchar su música favorita o libros en audio con el sistema de sonido en estéreo de la consola, mientras se mantiene en forma.

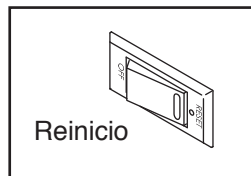
Consulte la página 14 **para apagar la consola y para usar la función manual**. Consulte la página 17 **para usar un entrenamiento con fijación de meta**. Consulte la página 18 **para usar un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno**. Consulte la página 20 **para usar la función iFit Live**. Consulte la página 21 **para usar el sistema de sonido estéreo**. Consulte la página 21 **para usar la función de ajustes**. Consulte la página 23 **para usar la función de mantenimiento**.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico en la parte frontal de la consola, retire el plástico. 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 (vea la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

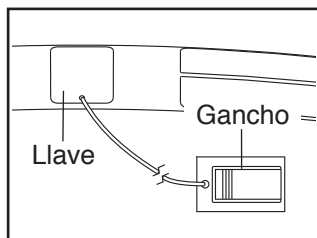
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 12). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio.



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 está activada la función de demostración, las pantallas se iluminarán unos segundos después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor de encendido en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Vea el paso 4 en la página 22 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en las almohadilla para los pies de la máquina para correr. Localice el gancho conectado a la llave (véase el diagrama a la derecha) y deslícelo sobre la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de unos segundos las pantallas se iluminarán. **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.



Antes de usar la máquina para correr compruebe si hay actualizaciones de firmware (vea el paso 7 en la página 23).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en millas o en kilómetros. Para encontrar la unidad de medida que se ha seleccionado, vea el paso 5 en la página 22. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en millas.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

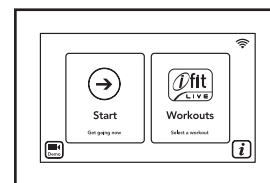
1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda. Si es necesario, pulse los botones de Inclinación para ajustar el nivel de inclinación a 0 por ciento. **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

Nota: La primera vez que usted enciende la consola, la inclinación se puede calibrar automáticamente. La armadura se moverá hacia arriba y hacia abajo. Si el sistema de inclinación no se calibra, vea el paso 3 de la página 23 y calibre manualmente la inclinación.

2. Seleccione el menú principal.

Al insertar la llave se mostrará el menú principal. Si ha seleccionado un entrenamiento o la función iFit Live, pulse el botón iFit Menu (menú iFit) en la esquina superior derecha de la pantalla. Luego pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento) y luego el botón Done (terminado) para regresar al menú principal.



Si la pantalla iFit login (inicio de sesión iFit) aparece, pulse el botón Main Menu (menú principal) y luego pulse el botón Back (regresar) para regresar al menú principal.

Nota: Puede mostrarse un botón Demo (demostración) en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Si pulsa el botón Demo, la máquina para correr dará inicio a un entrenamiento de demostración.

3. Ponga en marcha la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) en la pantalla o el botón Start de la consola. 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 (velocidad). 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

Si pulsa uno de los 1 Step Speed (Velocidad a 1 paso), 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). Para volver a poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar).

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar o disminuir Incline (inclinación), o uno de los botones 1 Step Incline (Inclinación a 1 paso) enumerados del 0 al 15. Cada vez que pulse alguno de estos botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste seleccionado.

5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de visualización deseada pulse repetidamente el botón para aumentar Display (visualizar) en la pantalla.

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

- El tiempo transcurrido
- El número aproximado de calorías que ha quemado

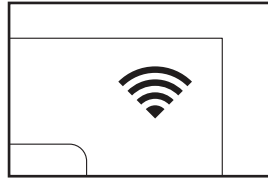
- La distancia que ha caminado o corrido
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 metros
- El tiempo para completar una vuelta a la velocidad actual
- El número de la vuelta actual
- El tiempo restante
- El número aproximado de calorías quemadas por hora
- El número de pies verticales que ha subido
- Su ritmo en minutos por milla
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 16)

Las ventanas de la parte superior de la pantalla pueden mostrar dos tipos de información. Pulse cada ventana hasta que muestre la información deseada. Nota: La función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante.

Si lo desea, ajuste el volumen de la consola pulsando los botones para aumentar y disminuir Vol (volumen).

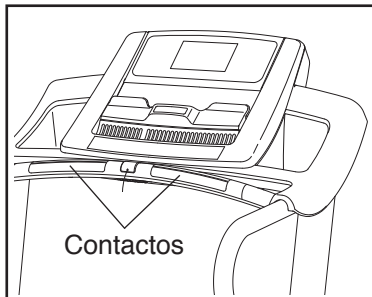
Para reiniciar la consola, pulse el botón iFit Menu (menú iFit) en la esquina superior derecha de la pantalla. Para interrumpir el entrenamiento, pulse el botón Pause (pausa). Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar) o el botón Start (comenzar). Para terminar el entrenamiento y seleccionar un nuevo entrenamiento, pulse el botón New Workout (nuevo entrenamiento). Para terminar el entrenamiento pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

Nota: El pequeño símbolo de red inalámbrica situado en la esquina superior derecha de la pantalla mostrará el estado de su conexión inalámbrica. Si el símbolo tiene un color amarillo, su máquina para correr está conectada a su red inalámbrica. Si el símbolo tiene un color verde, su máquina para correr está conectada a la red inalámbrica y usted ha iniciado sesión en www.iFit.com. Si el símbolo no se muestra, su máquina para correr no está conectada a la red inalámbrica.



6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre la plataforma para caminar** y sujete los contactos metálicos de las barandas durante 10 segundos aproximadamente—**intente no mover las manos**. Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **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.

El ventilador tiene tres velocidades. Pulse repetidamente el botón Fan (ventilador) para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.

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

Suba a los rieles para los pies y pulse el botón Stop (parar) repetidamente hasta que se muestre un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Done (terminado). A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido 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 CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

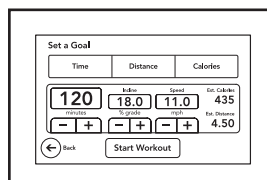
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 14.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón iFit Workouts (entrenamientos iFit) en la pantalla. Luego pulse el botón Set a Goal (selección de meta). También puede pulsar el botón Set a Goal Workouts (entrenamientos con fijación de meta) en la consola.

Para especificar una meta de tiempo, de distancia o de calorías, pulse el botón Time (tiempo), Distance (distancia) o Calories (calorías). Seguidamente pulse los botones para aumentar y disminuir en la pantalla para seleccionar una meta de tiempo, de distancia o de calorías y para seleccionar la velocidad y la inclinación para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.



4. Empiece el entrenamiento.

Pulse el botón Start Workout (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 14 a 16).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Done (terminado).

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 15. La pantalla también puede mostrar su meta y una barra de estado que muestra el avance hacia su meta.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 16.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA QUEMAR CALORÍAS O UN ENTRENAMIENTO EN SENDEROS TODOTERRENO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 14.

3. Seleccione un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno.

Para seleccionar un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno, pulse el botón Workouts (entrenamientos) en la pantalla. Luego pulse el botón Calorie Burn (quemar calorías) o el botón All-Terrain Trails (senderos todoterreno). También puede pulsar los botones Calorie Burn Workouts (entrenamientos para quemar calorías) o All-Terrain Trails en la consola.

Para seleccionar un entrenamiento para quemar calorías, seleccione el nivel de dificultad deseado. A continuación, seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. La pantalla también mostrará la duración y la distancia de su entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número de pies verticales que subirá, así como un perfil de la configuración de inclinación del entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento en sendero todoterreno, seleccione el nivel de dificultad deseado. A continuación, seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará la duración del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. La pantalla mostrará también la distancia de su entrenamiento

y el número de pies verticales que subirá. Además, la pantalla mostrará un mapa topográfico del sendero. Pulse el botón Profile (perfil) en la parte superior de la pantalla, cerca de la visualización del tiempo, para ver un perfil de la configuración de inclinación del entrenamiento. Para regresar al mapa pulse el botón Trail (sendero) en la parte superior de la pantalla.

4. Empiece el entrenamiento.

Pulse el botón Start Workout (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. 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. Pulse repetidamente el botón para aumentar y disminuir Display (visualizar) para visualizar el perfil. La línea roja indicará el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento actual indica la configuración de inclinación del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Si se programó una configuración de velocidad y/o de inclinación diferente para el segundo segmento, la configuración de velocidad y/o de inclinación se iluminará de manera intermitente en la pantalla momentáneamente para alertarle. La máquina para correr se ajustará entonces automáticamente a las configuraciones de velocidad e/o inclinación para el siguiente segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Done (terminado).

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento, 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 iFit Menu (menú iFit) en la esquina superior derecha de la pantalla. Para interrumpir el entrenamiento, pulse el botón Pause (pausa). Para terminar el entrenamiento y seleccionar un nuevo entrenamiento, pulse el botón New Workout (nuevo entrenamiento). Para terminar el entrenamiento pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar) o el botón Start (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 a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

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.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 15. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de inclinación del entrenamiento. Cuando selecciona un entrenamiento en senderos todoterreno, la pantalla puede mostrar un mapa topográfico del sendero. La persona que corre en el sendero indica su progreso.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 16.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRENAMIENTO iFIT

La función iFit Live permite a la máquina para correr comunicarse con la red inalámbrica. Con la función iFit Live, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.

1. Conecte la máquina para correr a su propia red inalámbrica.

Vea los pasos 1 y 2 en las páginas 21 y 22.

Para activar y usar la función iFit Live deberá tener su propia red inalámbrica. Debe tener un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También necesitará una membresía en iFit.com.

2. Seleccione el modo iFit Live.

Para seleccionar la función iFit Live, primero seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 14). A continuación, pulse el botón Workouts (entrenamientos) y luego pulse el botón Live Workouts (entrenamientos en vivo).

Para configurar una cuenta iFit Live, o para obtener más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.

Para cambiar de usuario, pulse el botón Switch User (cambiar usuario) en la esquina inferior derecha de la pantalla. Luego seleccione el usuario deseado.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o audiolibros por los altavoces de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD u otro reproductor personal de audio a la consola.

Enchufe un extremo del cable audio en la toma de audio situada en uno de los lados de la consola. Enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

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

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES

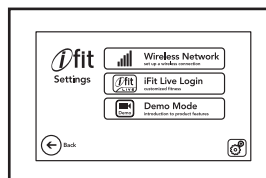
La consola exhibe una función de ajustes que le permite conectar su máquina para correr a su propia red inalámbrica e iniciar sesión en su cuenta iFit Live. La función de ajustes también le permite activar y desactivar la función de demostración de la pantalla. También puede seleccionar la unidad de medida.

1. Seleccione la función de ajustes.

Introduzca la llave en la consola (vea el paso 1 en la página 14). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 14). A continuación pulse el botón **i** en la esquina inferior derecha de la pantalla para seleccionar la función de ajustes.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

Pulse el botón Wireless Network (red inalámbrica) en la pantalla.



También debe tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Si su red inalámbrica no está cifrada y no requiere una contraseña, vaya al paso 2a. Si su red inalámbrica está cifrada y requiere una contraseña, vaya al paso 2b.

2a. Conecte la máquina para correr a una red inalámbrica no cifrada.

Seleccione la red inalámbrica deseada y pulse el botón Connect (conectar). Cuando se muestre el botón Disconnect (desconectar), su equipo de ejercicios se habrá conectado a la red inalámbrica. Luego pulse el botón Done (terminado). Vaya al paso 3.

2b. Conecte la máquina para correr a una red inalámbrica cifrada.

Para conectarse a su red cifrada necesitará conocer la SSID de su red (nombre de la red), el tipo de cifrado y la contraseña de la red.

Seleccione la red inalámbrica deseada y pulse el botón Advanced (avanzado). Si su red está cifrada debe pulsar el botón Use Encryption (usar cifrado) y rellenar las casillas. Si lo desea puede especificar una dirección IP estática o un servidor de nombres de dominio (DNS).

Para usar el cifrado pulse el botón Use Encryption. Seleccione el tipo de cifrado e introduzca la contraseña. Cuando haya terminado pulse el botón Submit (enviar). Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, pulse el botón Cancel (cancelar).

Para usar números u otros caracteres en el teclado de la pantalla pulse el botón **.?123** o el botón **#+=**. Para regresar al teclado de letras pulse el botón **ABC**. Para teclear un carácter en mayúsculas, pulse el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para borrar el último carácter pulse el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

Para usar una dirección IP estática, pulse el botón Use Static IPs (usar IP estáticas). Introduzca la dirección IP, la máscara de red, la dirección IP de la puerta de enlace y al menos un DNS. Pulse los botones con flechas para ver las casillas de entrada adicionales. Cuando haya terminado pulse el botón Submit (enviar). Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, pulse el botón Cancel (cancelar).

Para usar un DNS estático, pulse el botón Use Static DNS (usar DNS estático). Introduzca al menos un DNS. Pulse los botones con flechas para ver las casillas de entrada adicionales. Cuando haya terminado pulse el botón Submit. Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, pulse el botón Cancel.

Si es necesario pulse el botón Cancel para salir de la pantalla de ajustes avanzados.

Si tiene problemas para conectarse, elimine el cifrado de su red, actualice el firmware de su consola (vea el paso 7 en la página 23) y luego vuelva a cifrar su red.

Nota: Si activa el cifrado en una red no cifrada, la consola no funcionará correctamente.

Nota: La función iFit Live admite cifrados no seguros y seguros (WEP, WPA y WPA2). Se recomienda una conexión de banda ancha; el rendimiento depende de la velocidad de conexión.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web www.iFit.com/support para recibir asistencia.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit Live.

Pulse el botón iFit Live Login (inicio de sesión en iFit Live). Luego introduzca el nombre de usuario y la contraseña usando el teclado de la pantalla. Para usar números u otros caracteres pulse el botón .?123 o el botón #+=. Para regresar al teclado de letras pulse el botón ABC. Para teclear un carácter en mayúsculas, pulse el botón que

tiene una flecha orientada hacia arriba. Para borrar el último carácter pulse el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X. Cuando haya terminado, pulse el botón Login (iniciar sesión). Para regresar a la función de ajustes, pulse el botón Cancel.

Para configurar una cuenta iFit Live, o para obtener más información sobre la cuenta, visite la web www.iFit.com.

4. Active o desactive la función de demostración en pantalla.

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 de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, la pantalla permanecerá encendida, aunque los botones no funcionen.

Para activar o desactivar la pantalla de la función de demostración en pantalla, pulse primero el botón Demo Mode (función demo). Luego pulse el botón On (activar) o el botón Off (desactivar). Luego pulse el botón Back (regresar).

5. Visualice la unidad de medida.

Pulse el botón US/Metric para visualizar la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. Luego pulse el botón Back.

Nota: Si compró su entrenador inclinable en EE.UU., el botón US/Metric podría no estar habilitado.

6. Salir de la función de ajustes.

Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Back.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

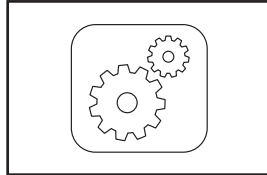
La consola dispone de una función de mantenimiento que le permite calibrar la inclinación y la velocidad de la máquina para correr, restaurar los ajustes predeterminados, calibrar la pantalla, actualizar el firmware de la consola y visualizar la información técnica.

1. Seleccione la función de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 21.

2. Seleccione la función de mantenimiento

Pulse el botón Maintenance (Mantenimiento) en la esquina inferior derecha de la pantalla para entrar en la función de mantenimiento.



3. Calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

Pulse el botón Calibrate Incline (Calibrar Inclinación). La máquina para correr se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego volverá a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Pulse el botón Begin (Comenzar) para calibrar la inclinación o el botón Cancel (Cancelar) para regresar a la función de mantenimiento. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, pulse el botón Back (Regresar).

IMPORTANT: Mantenga a las mascotas, los pies y otros objetos y los objetos lejos de la máquina para correr mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia, tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

4. Restaurar los ajustes predeterminados.

Si es necesario, pulse el botón Restore Defaults (Restaurar Ajustes Predeterminados) para reiniciar el firmware a su versión original de fábrica. Esto eliminará todas las actualizaciones de firmware que ha descargado. Pulse el botón Begin para restaurar el firmware predeterminado o el botón Cancel para regresar al modo de mantenimiento.

Cuando termine la restauración se mostrará el texto PLEASE CYCLE POWER en el cuadro gris. Coloque el interruptor de encendido que está en la armadura de la máquina para correr en posición de Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor de encendido en la posición de Reset (reajustar). [The main menu will appear when the console is ready for use.](#)

5. Calibrar la pantalla.

Si la pantalla no está adecuadamente calibrada será difícil pulsar los botones en ella. Para calibrar la pantalla, pulse el botón Calibrate Screen (Calibrar Pantalla) y luego pulse el botón Begin. Pulse el botón Cancel para regresar a la función de mantenimiento.

Con un borrador de lápiz u otro objeto pequeño, pulse el centro de la diana pequeña que aparece en pantalla. Luego pulse las siguientes dos dianas. Tras unos segundos la consola regresará al menú de inicio.

6. Calibre la velocidad de la máquina para correr.

Calibre la velocidad de la máquina para correr sólo si se lo indica un representante de servicio autorizado.

Note: El botón Calibrate Speed (Calibrar Velocidad) puede no estar habilitado en su máquina para correr.

7. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Pulse el botón Firmware Update (Actualizar Firmware). Pulse el botón Begin para comprobar si hay actualizaciones o el botón Cancel para regresar a la función de mantenimiento.

Se mostrará una barra de estado en el cuadro gris de su pantalla. Cuando termine la actualización se mostrará el texto PLEASE CYCLE POWER en el cuadro gris. Coloque el interruptor de encendido en la posición de Off. Espere unos segundos y luego coloque el interruptor de encendido en la posición de Reset. [The main menu will appear when the console is ready for use.](#)

8. Visualizar la información técnica.

Pulse el botón Technical Info (Información Técnica) para visualizar el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso y el número total de millas que la banda para caminar ha recorrido. Tras visualizar la información, pulse el botón Finish (Terminar).

9. Salga de la función de mantenimiento.

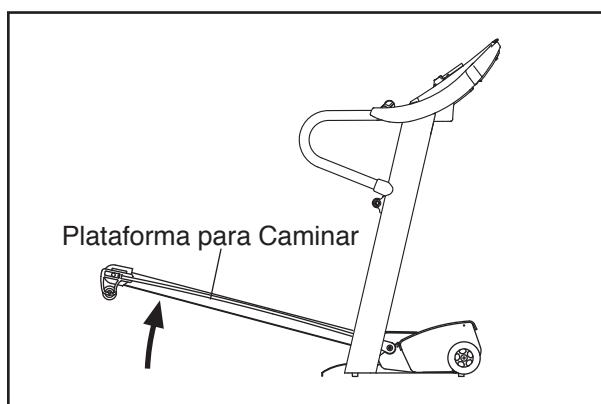
Para salir de la función de mantenimiento, pulse el botón Back.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

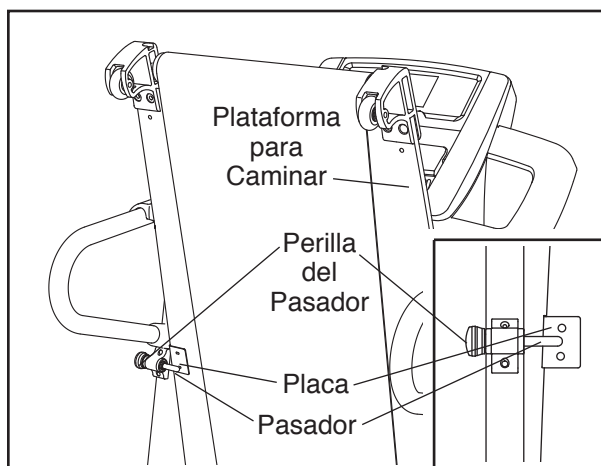
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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 plataforma para caminar firmemente en el sitio que se muestra abajo con la flecha. **PRECAUCIÓN:** No sujete la máquina para correr por las piezas plásticas. Asegúrese de flexionar las piernas y mantener la espalda recta. Levante la plataforma para caminar hasta cerca de la mitad del recorrido en la posición vertical.



2. Sujete la plataforma para caminar firmemente con su mano derecha. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Levante la plataforma para caminar hasta que la placa sobrepase el pasador en la perilla del pasador. A continuación, suelte la Perilla del Pasador. **Asegúrese de que la placa esté apoyada contra el pasador, como se muestra.**

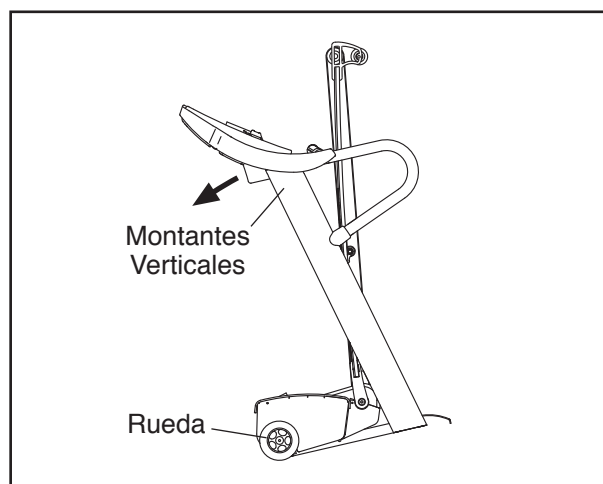


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pléguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la placa esté apoyada contra el pasador. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

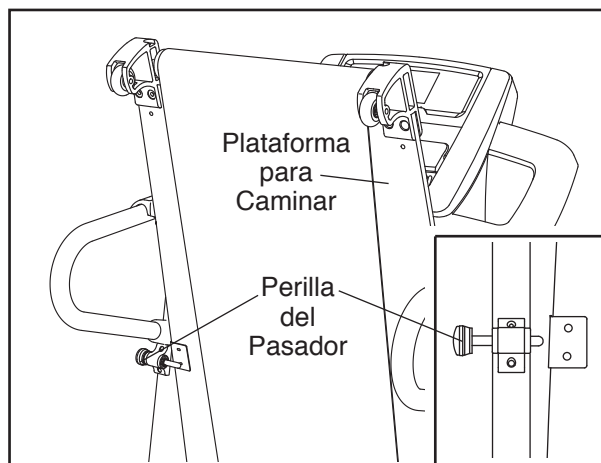
1. Sujete los montantes verticales y coloque un pie sobre una rueda.



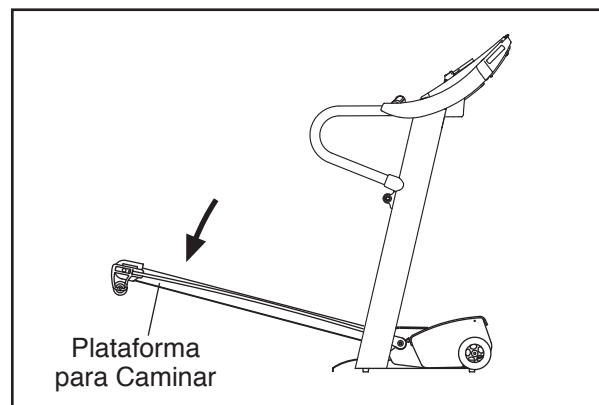
2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior 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. Inclíne la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.



2. Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la plataforma para caminar por las piezas plásticas y no deje caer la plataforma para caminar. Asegúrese de flexionar las piernas y mantener la espalda recta.**

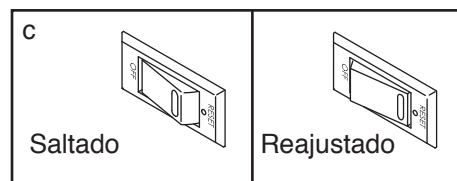


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector contra sobretensiones y que éste último esté enchufado en una toma eléctrica debidamente conectada a tierra (ver la página 12). Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 12.
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Verifique el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor se ha disparado. Para reajustar el interruptor de encendido, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga mientras está en uso

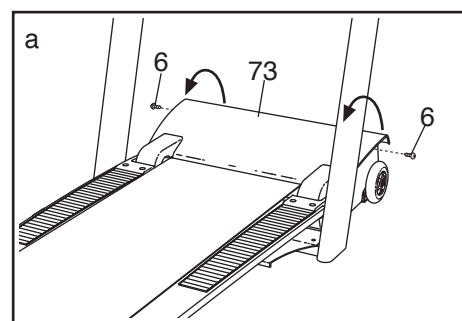
- SOLUCIÓN:**
- Verifique el interruptor de encendido (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
 - Quite la llave de la consola y vuelva a introducirla completamente.
 - Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La pantalla de la consola permanece encendida al retirar la llave de la consola.

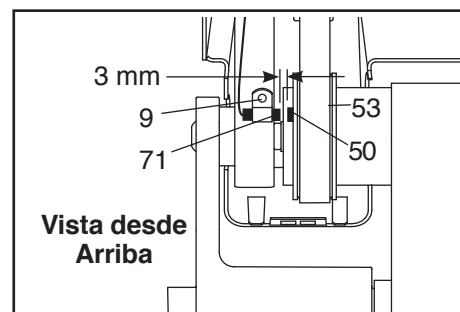
- SOLUCIÓN:**
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla permanece encendida cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Vea el paso 4 en la página 22 para desactivar la función de demostración.

PROBLEMA: La consola no muestra correctamente la velocidad y la distancia

- SOLUCIÓN:**
- Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire los Tornillos de la Cubierta #8 x 3/4" (6) del Motor (73) y pivote dicha cubierta para retirarla.



Localice el Interruptor de Lengüeta (71) y el Imán (50) ubicados a la izquierda de la Polea (53). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca con Cabeza de Arandela #8 x 3/4" (9), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra), y ponga a funcionar la máquina para correr durante unos minutos para comprobar que la lectura de la velocidad es correcta.



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

SOLUCIÓN: a. Vuelva a calibrar el sistema de inclinación (vea el paso 3 en la página 23).

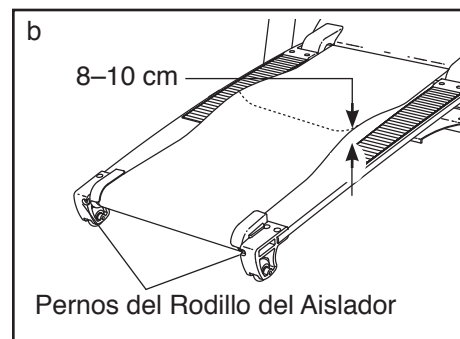
PROBLEMA: La función iFit Live no funciona correctamente

SOLUCIÓN: a. Si la función iFit Live no funciona correctamente, asegúrese de que la máquina para correr tenga el firmware más actualizado (vea el paso 7 de la página 23).

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 12.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, debería poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 8 y 10 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.

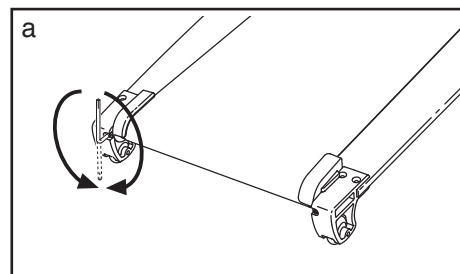


c. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, vea la portada de este manual.

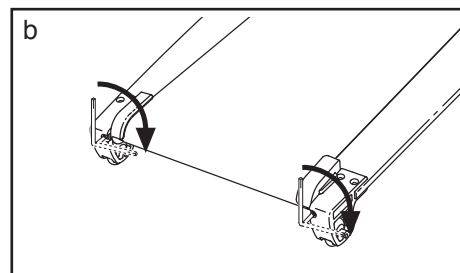
PROBLEMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

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 al caminar sobre 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 debería poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 8 y 10 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 unos 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

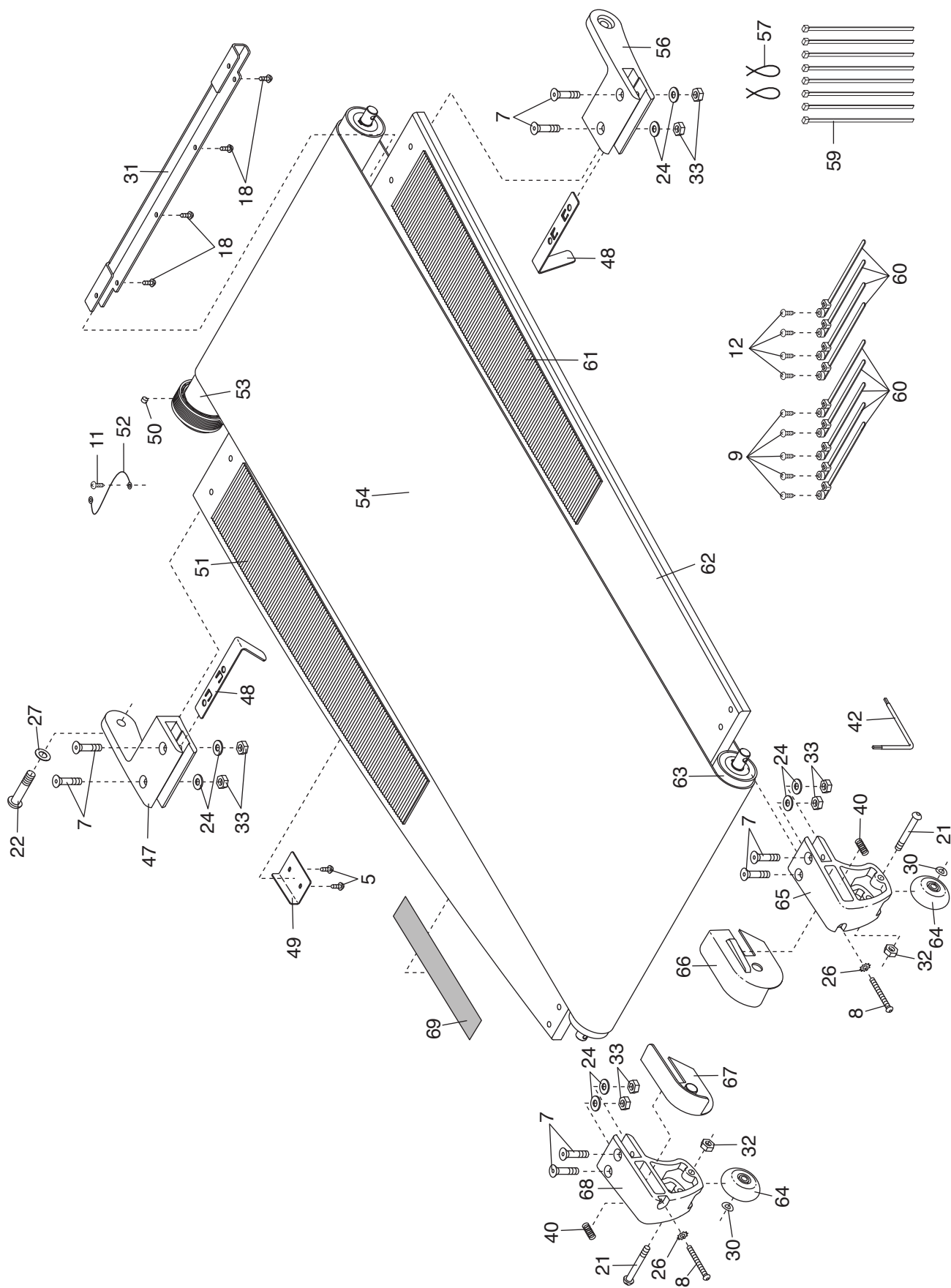
Nº de Modelo NTL11909.1 R0512A

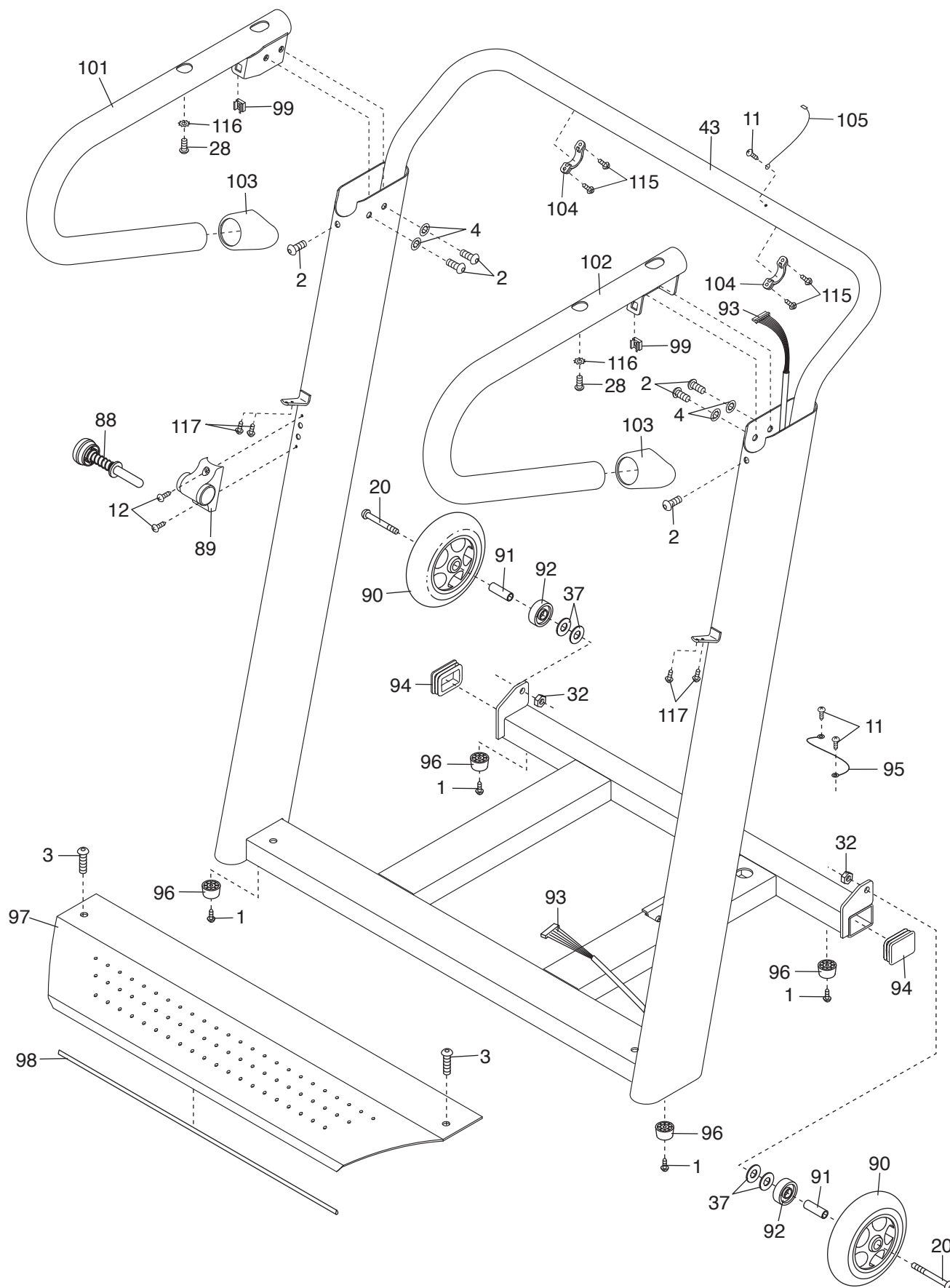
Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo Punta Broca #8 x 1"	49	1	Placa del Pasador
2	6	Perno 5/16" x 3/4"	50	1	Imán
3	2	Perno 3/8" x 1 3/4"	51	1	Almohadilla de la Pata Izquierda
4	4	Arandela Estrella 5/16"	52	1	Cable de Tierra del Rodillo de Manejo
5	3	Tornillo #8 x 1/2"	53	1	Polea/Rodillo de Manejo
6	2	Tornillo de la Cubierta #8 x 3/4"	54	1	Banda para Caminar
7	8	Perno 5/16" x 2"	55	1	Cable de Tierra de la Consola
8	2	Perno del Rodillo Estable	56	1	Tapa Delantera Derecha
9	11	Tornillo Punta Broca con Cabeza de Arandela #8 x 3/4"	57	2	Atadura Ajustable
10	1	Perno 1/4" x 2"	58	1	Arandela Plástica
11	15	Tornillo de lo Electrónico #8 x 1/2"	59	8	Atadura Plástica
12	43	Tornillo #8 x 3/4"	60	9	Abrazadera Plástica
13	-	no incluido	61	1	Almohadilla de la Pata Derecha
14	1	Perno 3/8" x 3 1/2"	62	1	Plataforma para Caminar
15	1	Perno Hexagonal 3/8" x 2"	63	1	Rodillo Estable
16	1	Perno 3/8" x 1 1/4"	64	2	Rueda Trasera
17	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	65	1	Pata Trasera Derecha
18	4	Tornillo de Soporte #8 x 3/4"	66	1	Protector del Rodillo del Brazo Estable Derecho
19	2	Perno del Motor	67	1	Protector del Rodillo del Brazo Estable Izquierdo
20	2	Perno 3/8" x 3 1/4"	68	1	Pata Trasera Izquierda
21	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	69	1	Calcomanía de Advertencia
22	2	Perno 3/8" x 2 3/8"	70	1	Brazo Estable
23	2	Arandela Plana 3/8"	71	1	Interruptor de Lengüeta
24	8	Arandela Plana 5/16"	72	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
25	2	Arandela de Pivote 1/2"	73	1	Cubierta del Motor
26	2	Arandela Estrella del Rodillo 1/4"	74	1	Controlador
27	2	Arandela Giratoria 1/2"	75	1	Placa de los Controles Electrónicos
28	2	Perno 1/4" x 1/2"	76	1	Soporte Atajador de Inclinación
29	1	Polea del Brazo Estable	77	1	Correa del Motor
30	2	Arandela de Resorte	78	1	Motor de Manejo
31	1	Soporte de la Charola Ventral	79	1	Motor de Inclinación
32	9	Tuerca 3/8"	80	1	Charola Ventral
33	8	Tuerca 5/16"	81	1	Cortacircuito Reiniciar/Apagar
34	2	Sujetador de la Cubierta	82	1	Cable Eléctrico
35	2	Arandela Plástica 1/2"	83	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
36	1	Arandela del Brazo Estable	84	1	Tapón del

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
94	2	Tapa de la Base	107	8	Abrazadera de los Cables
95	1	Cable de Tierra de la Base	108	1	Consola
96	4	Pata de la Base	109	1	Base de la Consola
97	1	Placa de la Base	110	1	Bandeja de Accesorio Izquierdo
98	1	Reborde de la Placa de la Base	111	1	Bandeja de Accesorio Derecho
99	2	Tuerca Jaula 5/16"	112	1	Filtro
100	1	Suministro de Corriente PC	113	1	Puerta de Acceso
101	1	Baranda Izquierda	114	1	Barra de Pulso
102	1	Baranda Derecha	115	4	Tornillo #8 x 1"
103	2	Cubierta de la Baranda	116	2	Arandela Estrella 1/4"
104	2	Abrazadera de la Consola	117	4	Tornillo #10 x 1/2"
105	1	Cable de Tierra	*	—	Manual del Usuario
106	1	Llave/Sujetador			

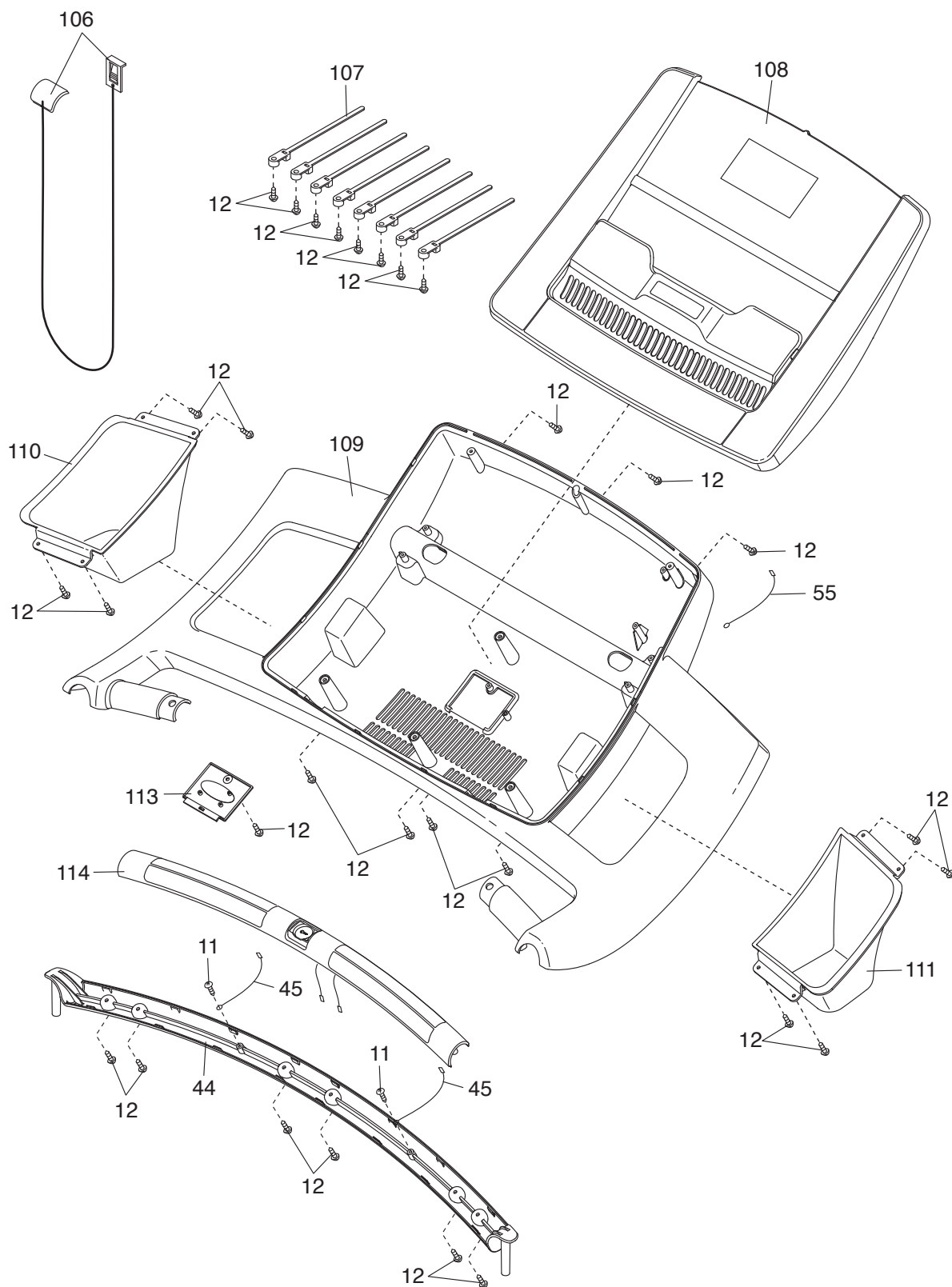
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.





DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTL11909.1 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)