

NordicTrack COMMERCIAL 1750

www.nordictrack.com

Nº de Modelo NTL14113

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
México D.F. C.P. 03650

Importador:

Importaciones Factum
S.A. de C.V.
Mario Pani No. 200
Col. Santa Fe
Del. Cuajimalpa de Morelos
México D.F. C.P. 05109
RFC: IFA090327R38

Especificaciones eléctricas
120V ~ 60Hz 14A

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



iFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	5
ANTES DE COMENZAR	7
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	8
MONTAJE	9
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA	17
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	18
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	32
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	33
GUÍA DE EJERCICIOS	36
LISTA DE LAS PIEZAS	38
DIBUJO DE LAS PIEZAS	40
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica 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.

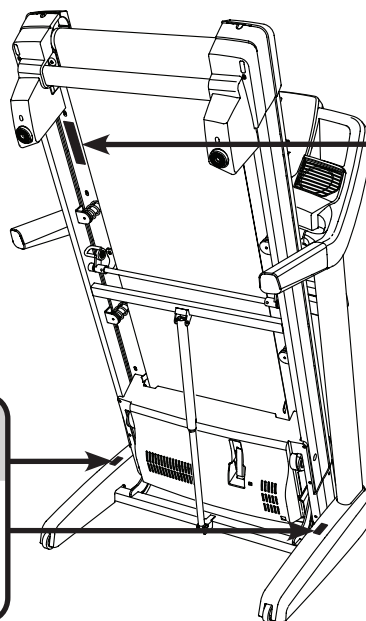
1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
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. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 8 pies (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2 pies (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.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 400 lbs (181 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada 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.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un supresor contra sobretensiones, y enchufe dicho supresor en un tomacorriente adecuado (vea la página 18). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Solo utilice supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 18. Para comprar un supresor contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite su tienda electrónica local.
14. 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.
15. Mantenga el cable eléctrico y el supresor contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 33 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. 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 20).
18. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Siempre sostenga las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
21. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) (vea el dibujo de la página 7 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
22. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 9, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 32.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lbs (20 kg) para mover la máquina para correr.
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. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
25. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
26. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
27. **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, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
28. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



⚠ WARNING:

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



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.

- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.

- Never allow children on or around the treadmill.

- Remove the safety key when treadmill is not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.



CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD



Felicitaciones por la compra de su nuevo equipo de ejercicios compatible con iFit®. Solo le falta un clic para convertir sus metas de estado físico en realidad.

VISITE LA WEB IFIT.COM PARA COMENZAR

MÁS QUE UN SIMPLE ENTRENAMIENTO

iFit® es la herramienta de entrenamiento más potente disponible para ayudarle a alcanzar sus metas de estado físico. Desde programas de entrenamiento para perder peso y de rendimiento hasta entrenamientos personalizados, iFit® es la clave para sacarle el máximo a todo lo que hace. Algunas características requieren una suscripción de pago.



PIERDA PESO

Mantenga el rumbo y la motivación con programas de pérdida de peso progresiva y con la ayuda de entrenadores como Jillian Michaels.



COMPITA CON OTROS

Extienda sus límites con carreras virtuales en tiempo real.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EVENTOS

Los entrenamientos de 5k, 10k, media maratón o maratón completo le ayudarán a prepararse para su evento.



DISFRUTE DE SU MOVILIDAD

Siga su entrenamiento donde quiera que vaya con las aplicaciones móviles iFit®.



TRACE SU RUTA

Con Google Maps™, su equipo de ejercicios simulará el contorno de la tierra mientras muestra la vista de calles durante su entrenamiento.



COMPARTA SU PROGRESO

Inspire a otros, automotívese y comparta sus rutas, entrenamientos y más.

VISITE LA WEB

IFIT.COM

O LLAME AL

877-236-1009

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. La máquina para correr COMMERCIAL 1750 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas 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.

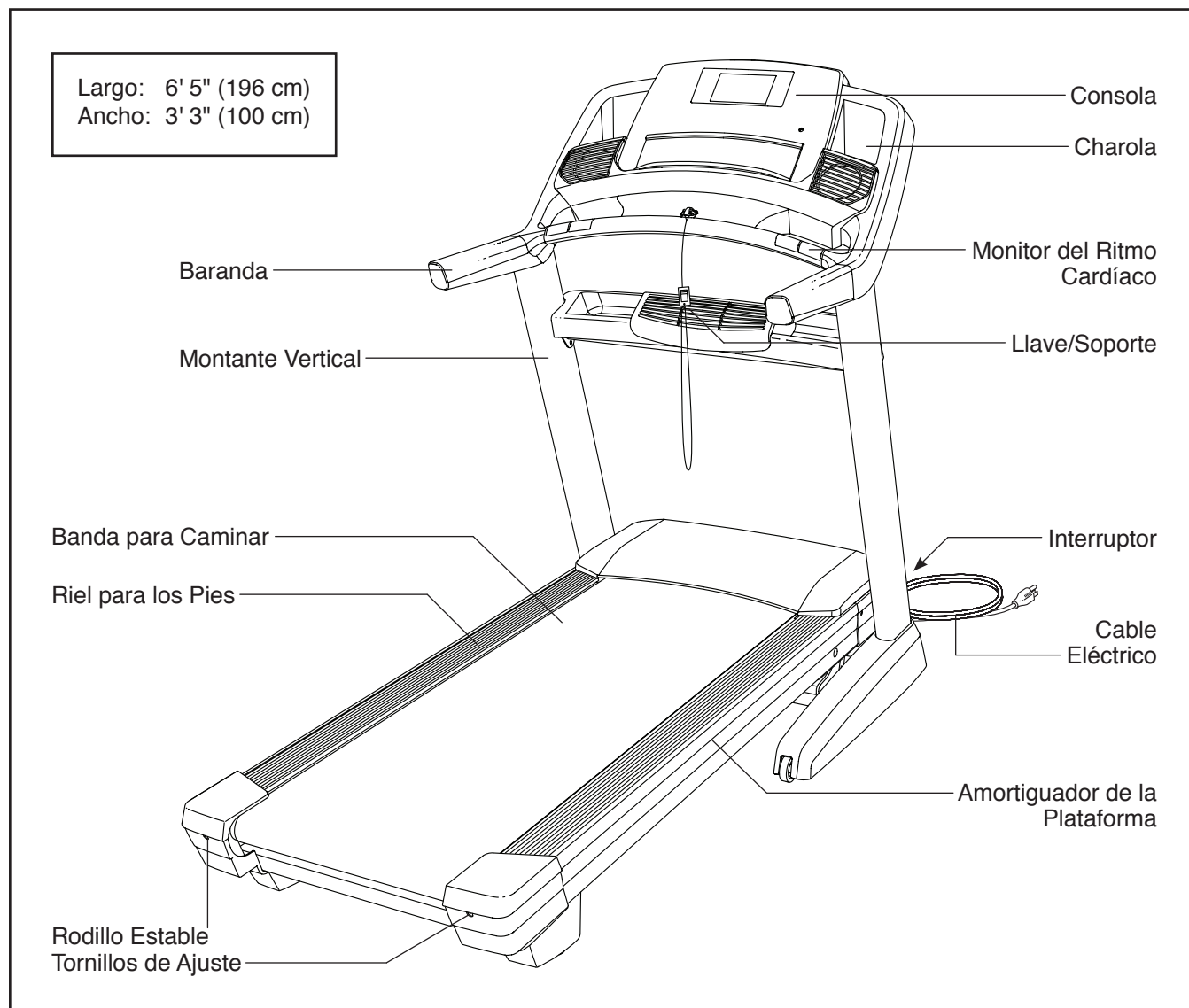
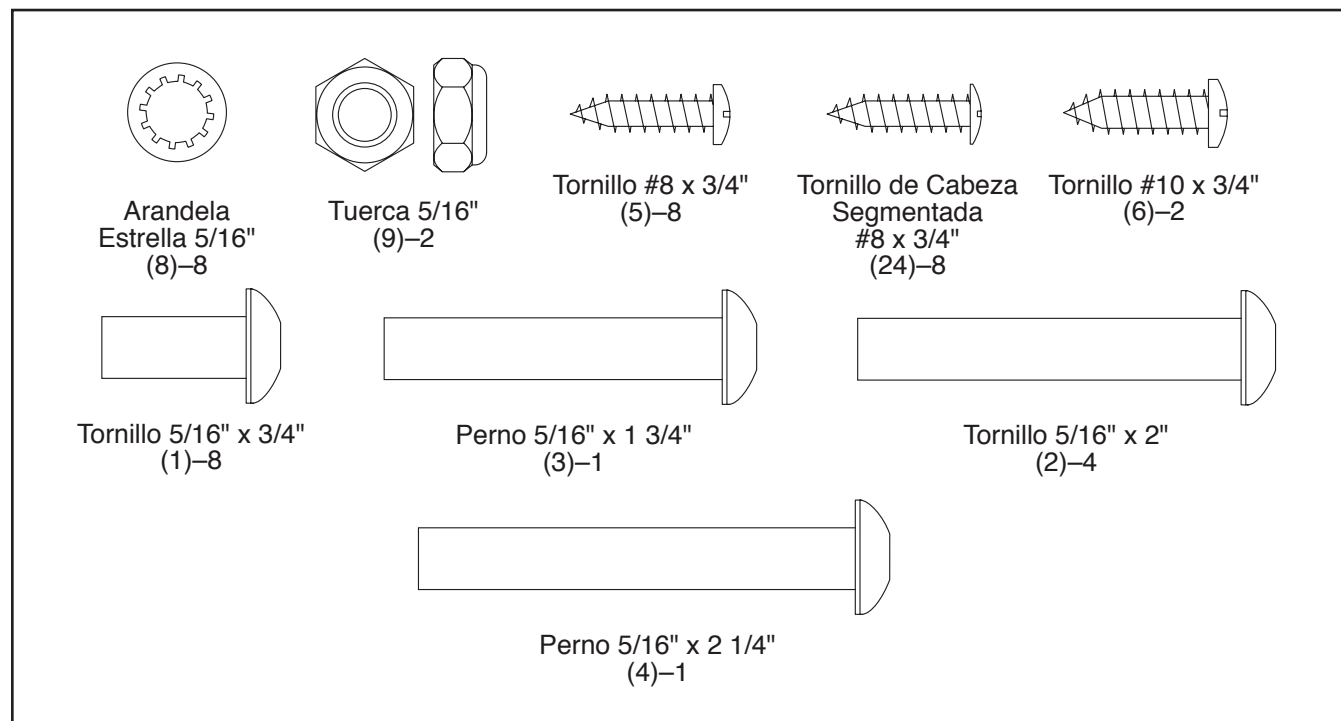


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en el área destinada para la estación y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 8.
- El montaje necesitará las siguientes herramientas:

llave hexagonal incluida



una llave ajustable



un destornillador estrella



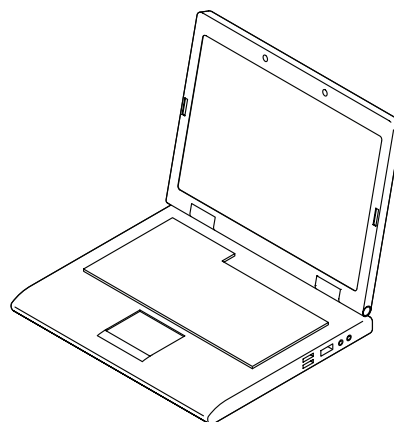
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

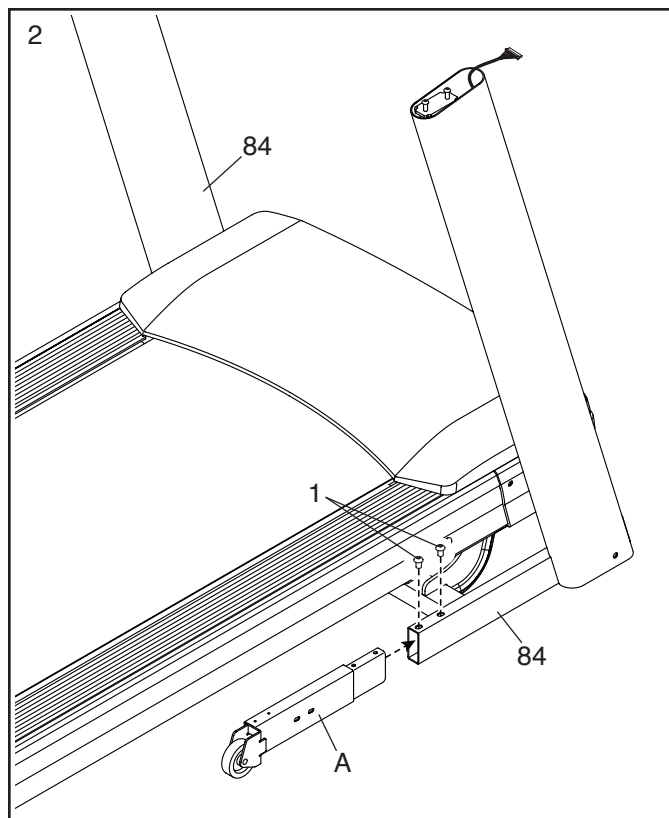
1



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

Identifique el montaje de la rueda derecha (A). Conecte el montaje de la rueda derecha al Montante Vertical (84) derecho con dos Tornillos 5/16" x 3/4" (1). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente.**

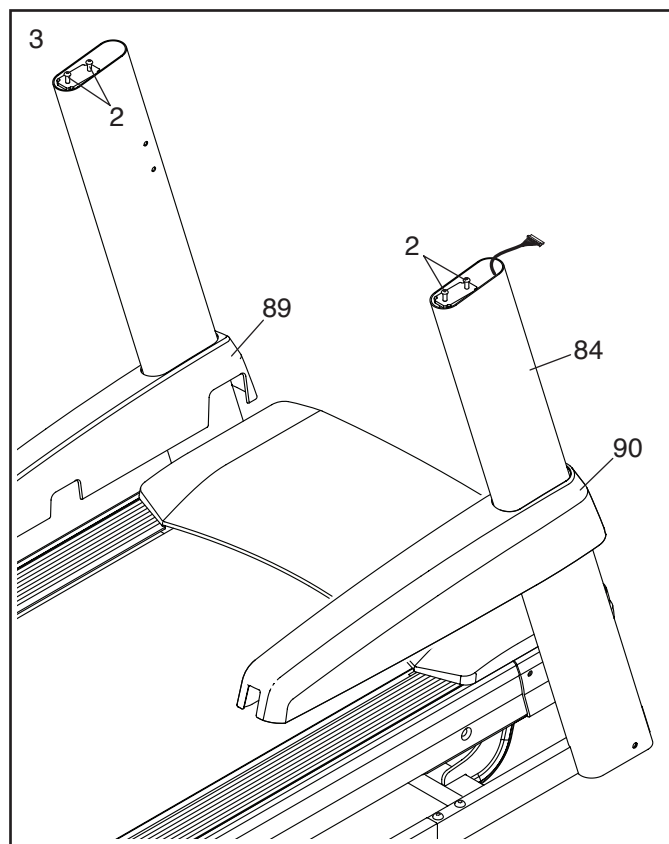
Conecte el montaje de la rueda izquierda (no se muestra) al Montante Vertical (84) izquierdo de la misma manera.



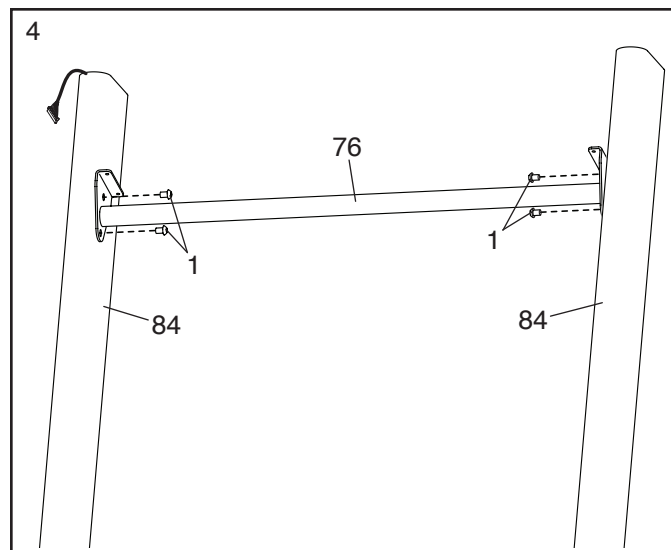
3. Identifique las Cubiertas del Montante Vertical Izquierdo y Derecho (89, 90).

Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (89) sobre el Montante Vertical (84) izquierdo y deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho (90) sobre el Montante Vertical derecho. Luego presione las Cubiertas del Montante Vertical hacia abajo hasta que encajen en su lugar.

Retire y conserve los cuatro Tornillos 5/16" x 2" (2) indicados.



4. Deslice la Barra Cruzada del Montante Vertical (76) con cuidado entre los Montantes Verticales (84). Conecte la Barra Cruzada del Montante Vertical utilizando cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (1). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

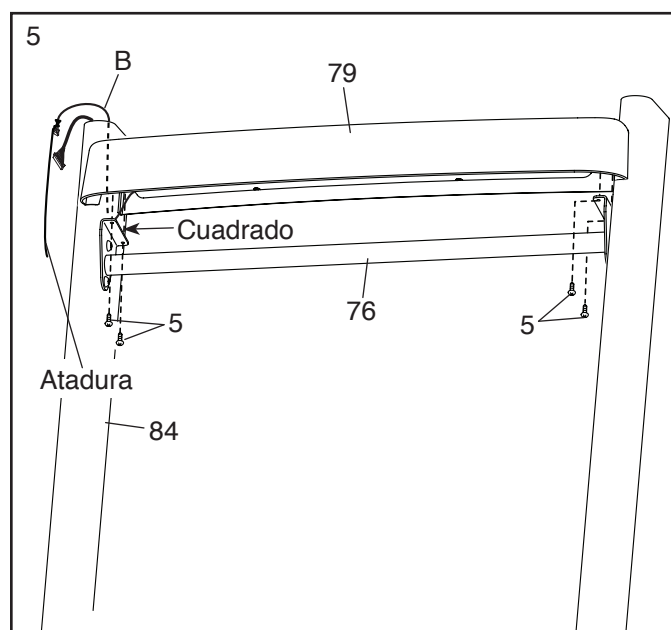


5. Sostenga la Bandeja (79) cerca del Montante Vertical (84) derecho. Envuelva la atadura en el orificio en el lado derecho del Montante Vertical alrededor del extremo del cable del ventilador (B). A continuación, jale el cable del ventilador dentro del orificio y fuera de la parte superior del Montante Vertical. Luego, retire la atadura.

Identifique los Tornillos #8 x 3/4" (5).

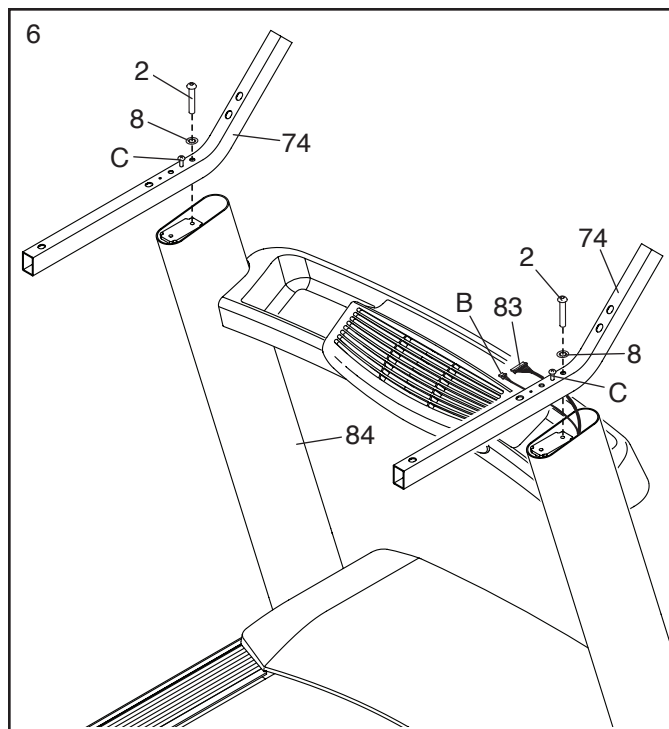
IMPORTANTE: No confunda los Tornillos #8 x 3/4" con los Tornillos de Cabeza Segmentada (24 [que no se muestran]). Los Tornillos de Cabeza Segmentada tienen cabezas más grandes y planas.

Conecte la Bandeja (79) a la Barra Cruzada del Montante Vertical (76) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (5). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



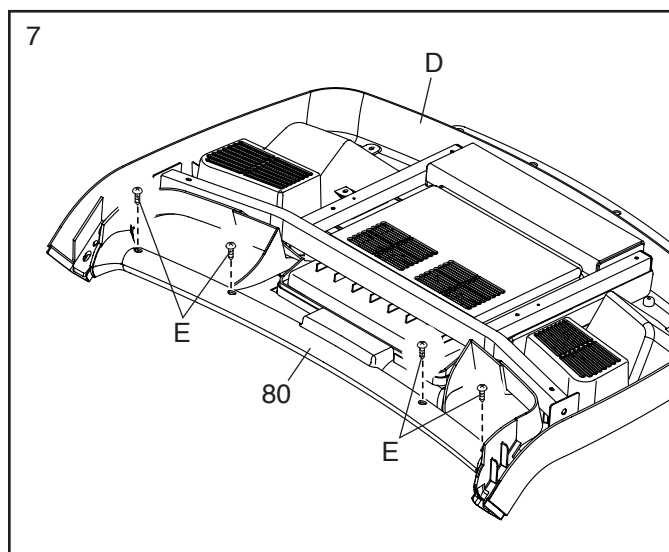
6. Conecte las dos Barandas (74) a los Montantes Verticales (84) con dos Tornillos 5/16" x 2" (2) que acaba de retirar en el paso 3 y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Todavía no ajuste completamente los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (83) o el cable del ventilador (B) en el lado derecho. Coloque los cables como se muestra.**

Luego, retire y deseche los dos tornillos (C) indicados.



7. Coloque el montaje de la consola (D) mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola.

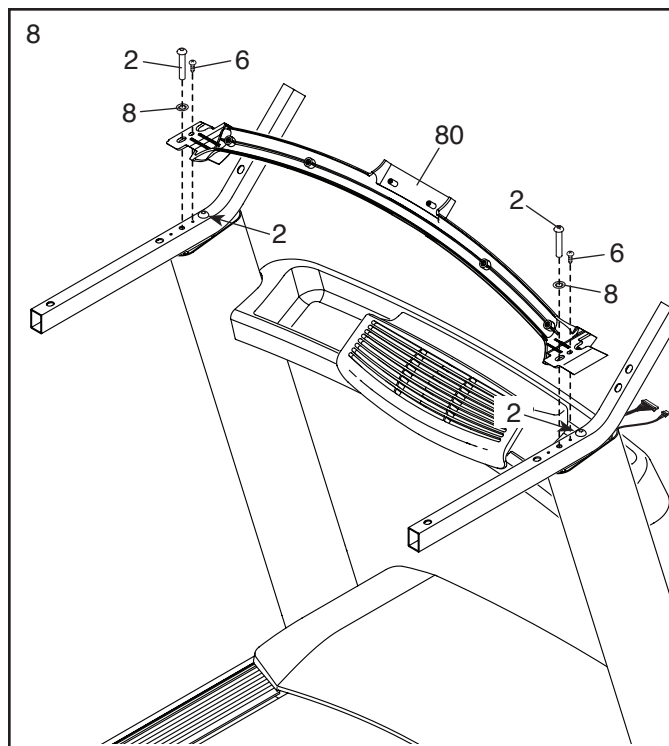
Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (E). A continuación, retire la Barra Cruzada de Pulso (80).



8. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada de Pulso (80), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (6) ni los Tornillos 5/16" x 2" (2).

Oriente la Barra Cruzada de Pulso (80) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso con dos Tornillos 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 3, dos Arandelas Estrellas 5/16" (8), y dos Tornillos #10 x 3/4" (6). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

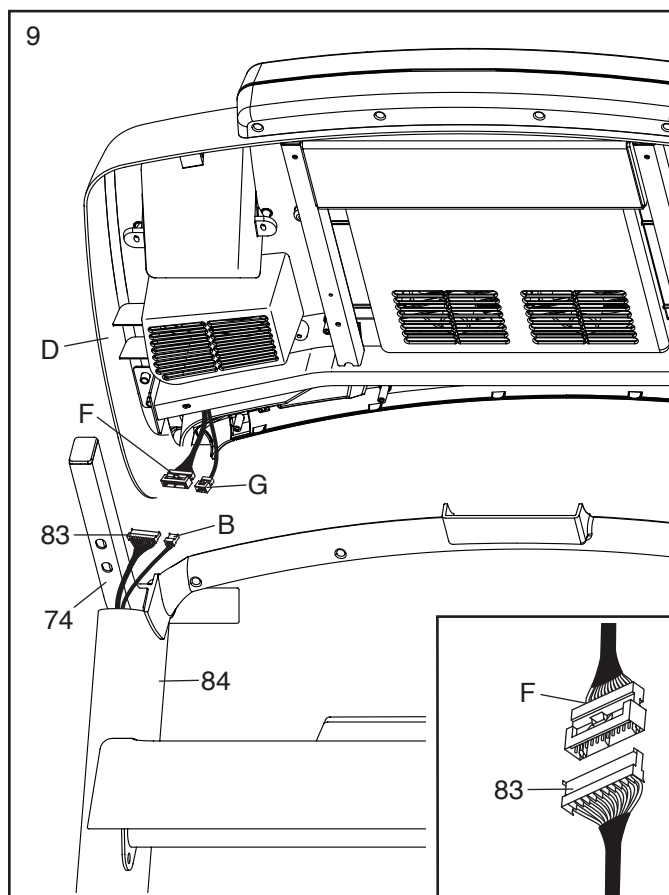
A continuación, apriete los otros dos Tornillos 5/16" x 2" (2).



9. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola (D) cerca de las Barandas (74).

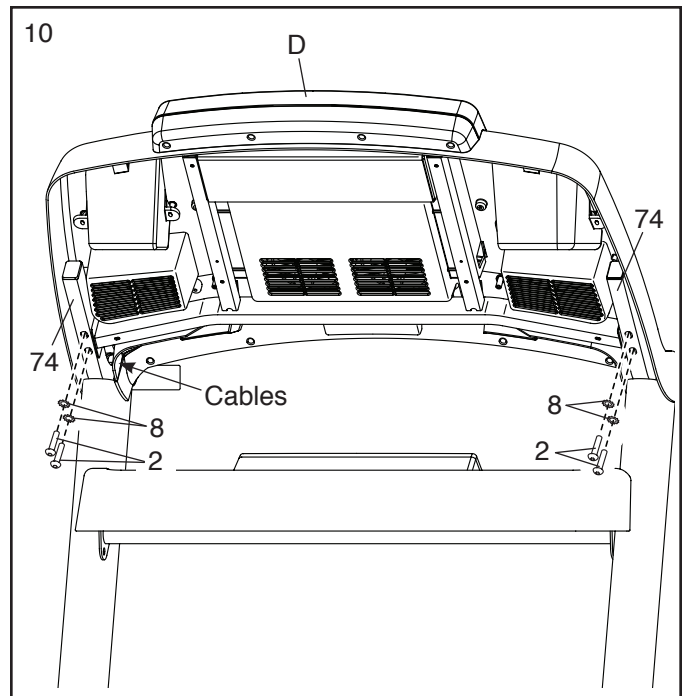
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (83) al cable de la consola (F). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.**

Conecte los dos cables del ventilador (B, G). Luego, retire cualquiera de las ataduras de cables del Cable del Montante Vertical (83) y los cables del ventilador. Inserte el exceso de cables del ventilador dentro del Montante Vertical (84).



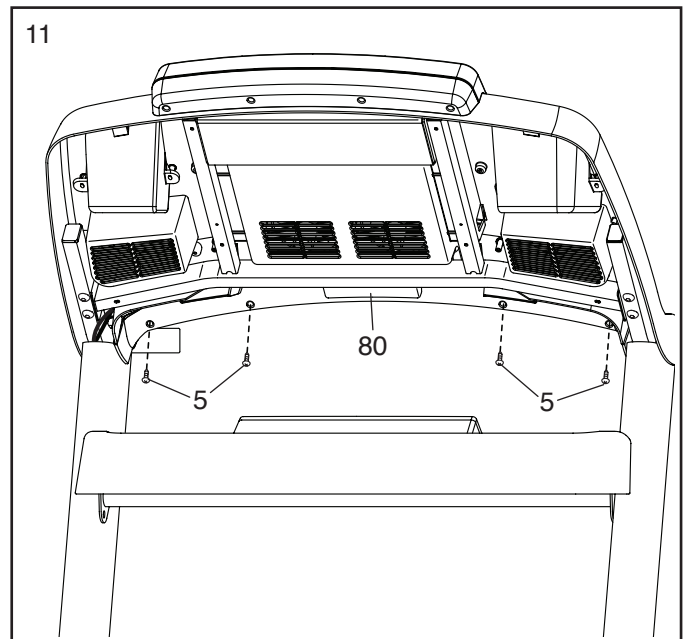
10. Conecte el montaje de la consola (D) a las Barandas (74) con cuatro Tornillos 5/16" x 2" (2) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (8). **Comience a enroscar cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Inserte los cables hacia arriba dentro del montaje de la consola (D).



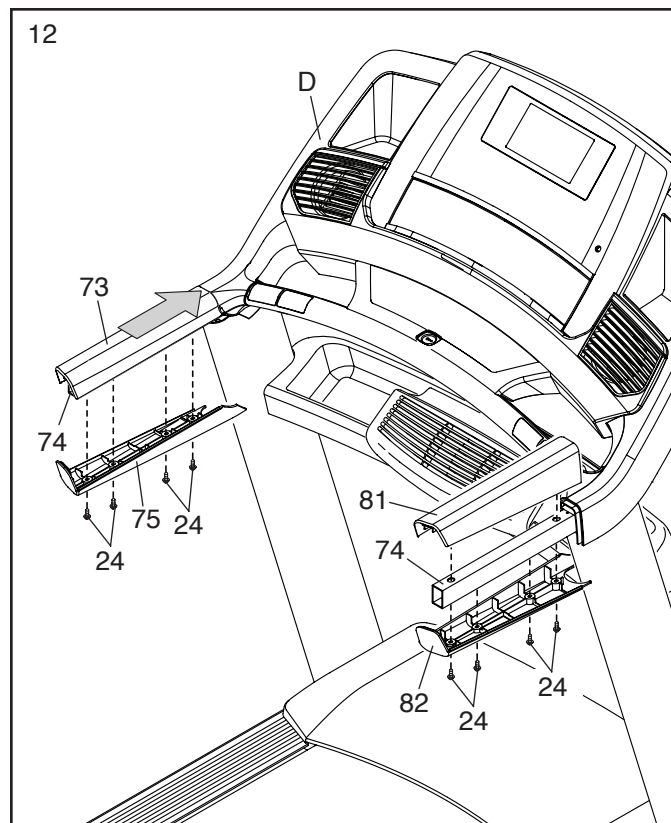
11. Apriete los Tornillos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: No confunda los Tornillos #8 x 3/4" con los Tornillos de Cabeza Segmentada (24). Los Tornillos de Cabeza Segmentada tienen cabezas más grandes y planas.**

Apriete cuatro Tornillos #8 x 3/4" (5) dentro de la Barra Cruzada de Pulso (80) y luego apriételes. **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



12. Coloque la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda (73) sobre la Baranda (74) izquierda. Comience a enroscar cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (24) dentro de la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (75), la Baranda izquierda, y la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda. Deslice las Cubiertas Superior e Inferior de la Baranda contra el montaje de la consola (D) como se muestra. Apriete los cuatro Tornillos. **IMPORTANTE: No confunda los Tornillos de Cabeza Segmentada (24) con los Tornillos #8 x 3/4" (5). Los Tornillos de Cabeza Segmentada tienen cabezas más grandes y planas.**

Conecte las Cubiertas Superiores e Inferiores de la Baranda Derecha (81, 82) a la Baranda (74) derecha como se describe arriba.

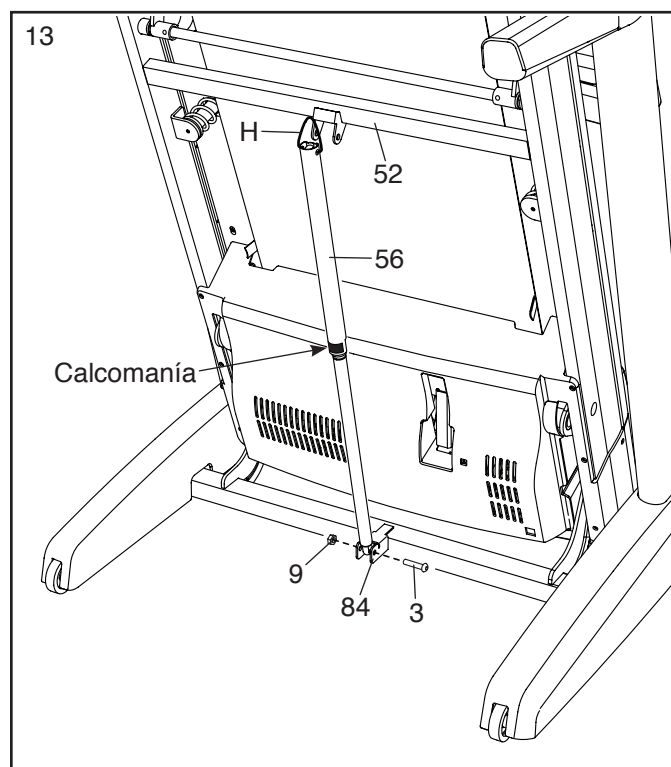


13. Levante la Armadura (52) hasta la posición que se muestra. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se complete el paso 14.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (56) de manera que la calcomanía quede en dirección opuesta a la máquina para correr, como se indica.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (56) al soporte en el Montante Vertical (84) con un Perno 5/16" x 1 3/4" (3) y una Tuerca 5/16" (9).

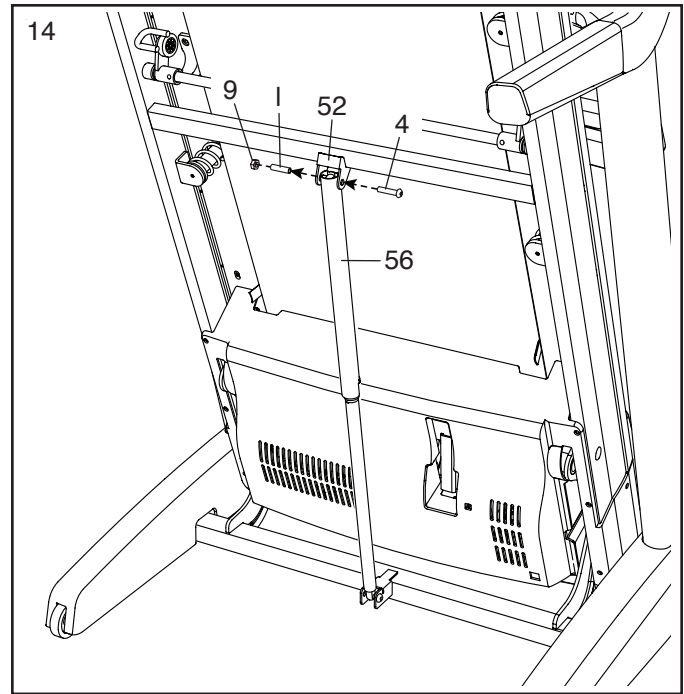
Levante el Pasador de Almacenamiento (56) a la posición vertical. Luego, retire y deseche la atadura de cables (H).



14. Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (56) con el soporte en la Armadura (52). Inserte un Perno 5/16" x 2 1/4" (4) por el soporte. Esto debe empujar un espaciador (I) fuera del extremo. Deseche el otro espaciador.

Conecte el Pasador de Almacenamiento (56) con el Perno 5/16" x 2 1/4" (4) y una Tuerca 5/16" (9).

Baje la Armadura (52) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 32).



15. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, mantenga la máquina para correr fuera de la luz directa del sol. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 34 y 35). Nota: Puede que se incluya componentes adicionales.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

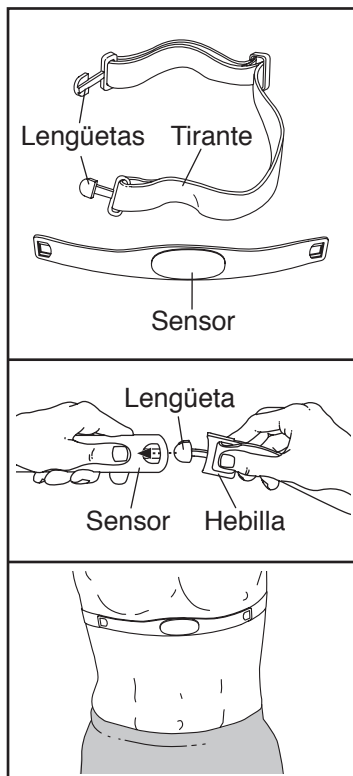
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

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

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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



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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

La máquina para correr, como cualquier otro equipo electrónico, puede dañarse por cambios repentinos de tensión en el hogar. Pueden ocurrir sobretensiones, picos de tensión e interferencias de ruido al encender o apagar otros equipos eléctricos. **Para reducir el riesgo de daños a la máquina para correr, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea el paso 13 en la página 3.**

Use solamente un protector contra sobretensiones tipo UL 1449 como protector de sobretensiones transitorio (TVSS). El protector contra sobretensiones debe presentar supresión UL de tensión de 400 voltios o menos y una disipación de sobretensión mínima de 450 joules. El protector contra sobretensiones debe ser para 120 voltios CA y 15 amperes. El protector contra sobretensiones debe tener una luz de control que indique si está funcionando adecuadamente. **Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr y lesiones graves a los usuarios.**

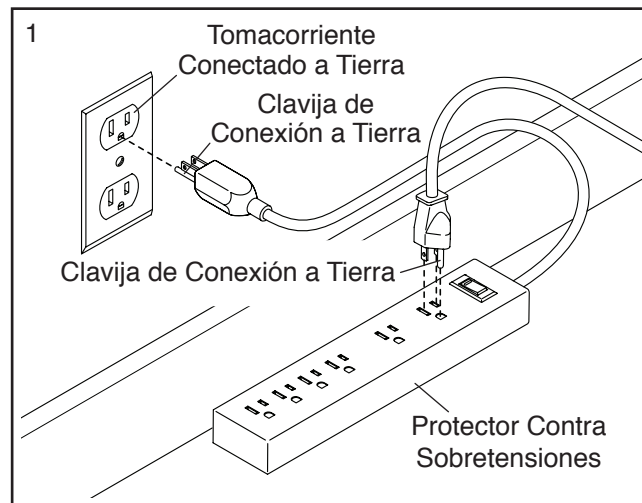
Enchufe el Cable Eléctrico

La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr tiene una clavija de conexión a tierra (ver el dibujo 1 de esta página).

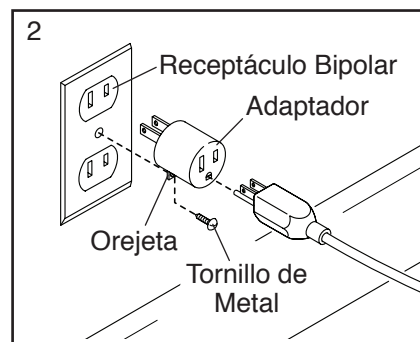
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a tierra, contacte con un electricista calificado.

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

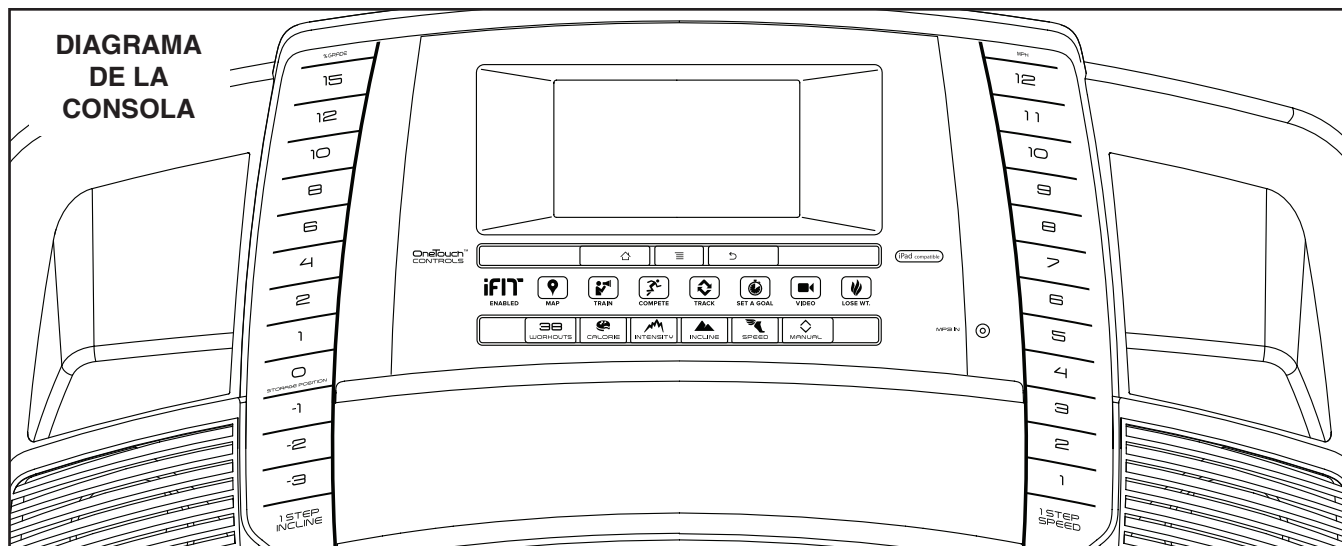
El tomacorriente debe estar en un circuito nominal de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**



Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



El enchufe o el cable que se extiende desde el adaptador debe conectarse con un tornillo de metal a una tierra permanente, como por ejemplo una cubierta de caja de tomacorriente adecuadamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de receptáculos eléctricos bipolares no vienen conectadas a tierra. Antes de usar un adaptador, contacte con un electricista calificado para determinar si la cubierta de la caja eléctrica se encuentra conectada a tierra. El adaptador temporal se deberá usar solamente hasta que un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra haya sido instalado por un electricista calificado.**



**DIAGRAMA
DE LA
CONSOLA**

HAGA DE SUS METAS DE BIENESTAR FISICO UNA REALIDAD CON IFIT.COM

Con su nuevo equipo capacitado con iFit, usted puede usar una variedad de características en iFit.com para hacer sus metas de bienestar una realidad.



Corra en cualquier parte del mundo con mapas personalizados de Google Maps.



Baje entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Mida su progreso compitiendo contra otros en la comunidad iFit.



Suba los resultados de sus entrenamientos a la nube de iFit y siga sus logros.



Fije metas de calorías, tiempo, o distancia para sus entrenamientos.



Vea vídeos de alta definición con entrenamientos simulados.



Escoja y baje series de entrenamientos para perder peso.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando se utilice la función manual, usted podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de pulso del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola exhibe una selección de entrenamientos integrados. 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 calorías, tiempo, distancia o ritmo.

Usted puede incluso navegar el Internet, o escuchar su música de entrenamiento o audiolibros favoritos con el sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios.

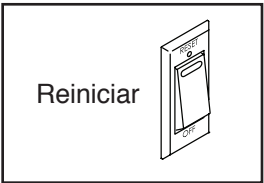
Para encender la corriente, vea la página 20. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil,** vea la página 20. **Para ajustar la consola,** vea la página 21.

Valla a iFit.com para obtener más información.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

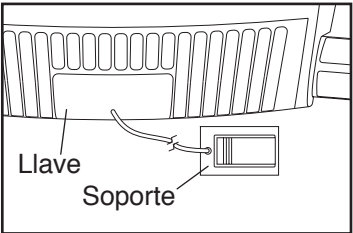
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 18). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en la pantalla diseñada para usarse si la máquina para correr se está exhibiendo en algún establecimiento comercial. Si está activada la función de demostración, la pantalla se iluminará después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición reiniciar, antes de insertar la llave. Vea el paso 7 en la página 28, para desactivar la función de demostración.

Seguidamente, coloque los pies en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el gancho conectado a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso. **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.

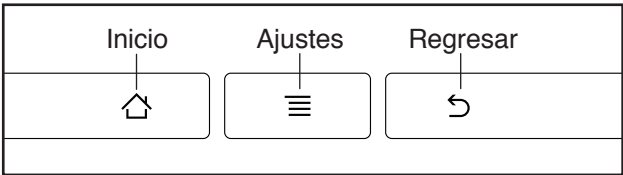
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 28. Para simplificar, todas las instrucciones en esta sección se refieren a millas.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La siguiente información le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada de la tableta:

- La consola funciona igual que otras tablillas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 22). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita ejercer mucha presión sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

Use los botones indicados de la consola para navegar en la tablilla. Pulse el botón Inicio para regresar al menú principal. Pulse el botón de ajustes para acceder al menú principal de los ajustes (vea la página 28). Pulse el botón regresar para regresar a la pantalla anterior.



CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

Antes de usar la máquina para correr por primera vez, deberá programar la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 31 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 28 y el paso 2 en la página 30, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 30 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 30 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta iFit.

Toque el botón en forma de globo cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, vea la página 29. El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Siga las instrucciones de la pantalla para registrarse en su cuenta iFit.

La consola estará ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los distintos entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para usar la función manual, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 24. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 25. **Para utilizar un entrenamiento de pulso**, vea la página 26. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 27.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 28. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 29. **Para usar el explorador de Internet**, vea la página 29. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 30. **Para usar la función de ajustes de la red inalámbrica**, vea la página 31.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y céntrela si es que es necesario (vea la página 35).

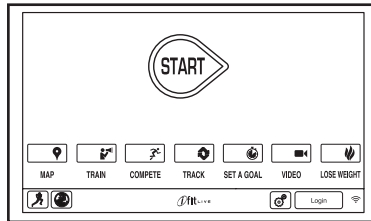
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda el equipo, el menú principal debe mostrarse en la pantalla tras iniciarse la consola. Toque el botón Inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla (no se muestra aquí) para regresar al menú principal a cualquier momento.



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

Toque el botón Start (comenzar) en la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para caminar. También puede pulsar el botón Manual de la consola y luego tocar el botón Resume (reanudar) en la pantalla. 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 Speed (velocidad) para aumentar o disminuir la 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 cambiará en incrementos de 0,5 mph.

Si pulsa uno de los botones numerados 1 Step Speed (velocidad en 1 paso), la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la 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. **Nota:** Esta opción no funcionará en caso de ajustar la consola con unidades métricas.

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.

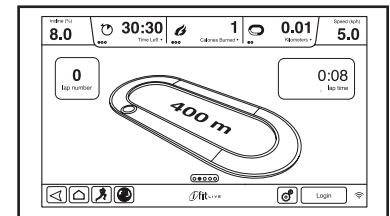
4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de aumento y disminución de Inclinación, o uno de los botones de 1 Step Incline (1 paso de Inclinación). Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar el ajuste de la inclinación seleccionada.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 30).

5. Siga su progreso con las pantallas.

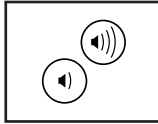
La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de pantalla deseada, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos en la consola.



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

- El nivel de inclinación de la máquina para correr.
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (**Nota:** la función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante).
- El número aproximado de calorías que ha quemado.
- El número aproximado de calorías que quema por hora
- La distancia que ha caminado o corrido
- El número de pies verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 1/4 de milla (400 m)
- Su ritmo en minutos por milla.
- El número de la vueltas actual.
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6).

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

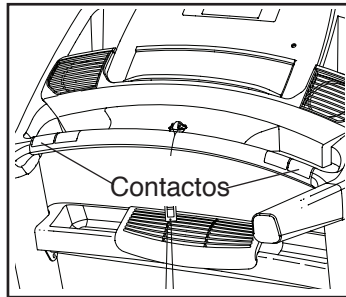


Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones del menú o pulse el botón Stop en la consola. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar) o el botón Start (comenzar). Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 17.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

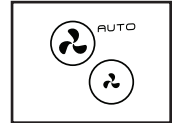


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sostenga los contactos con la palma de las manos durante aproximadamente diez segundos. **Evite mover sus manos.** Cuando se detecta su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sosteniendo los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad y una función automática. Cuando la función automática esté seleccionada, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que la velocidad de la banda para caminar aumente y disminuya.

Pulse repetidamente el botón pequeño del ventilador para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Oprima el botón grande del ventilador para seleccionar la velocidad del ventilador o la función automática.



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

Súbase a la plataforma para caminar y toque el botón inicio o el botón regresar en la pantalla, o bien pulse el botón Stop (parar) en la consola. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla. 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 en posición Off (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 INTEGRADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (intensidad), el botón Incline (inclinación) o el botón Speed (velocidad) en la consola. Nota: También puede tocar el botón del corredor en la pantalla para seleccionar el menú de entrenamientos.

Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla también mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento.

3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento). Unos instantes después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Para ver el perfil, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indicará el segmento actual del entrenamiento. El perfil inferior representa el ajuste de inclinación del segmento actual. El perfil superior representa el ajuste de velocidad del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad y/o inclinación del próximo 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, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Si la velocidad y/o de inclinación es demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted podrá anular los ajustes pulsando los botones Speed o Incline. **Si pulsa un botón Speed**, puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 22). **Si pulsa un botón Incline**, puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 22). **Para regresar a los ajustes de velocidad y/o inclinación programados del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el botón regresar o el botón Inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla, o pulse el botón Stop (parar) en la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o pulse el botón Start (comenzar) en la consola. Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

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 varios factores como, por ejemplo, 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.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 23.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Seleccione el menú principal.

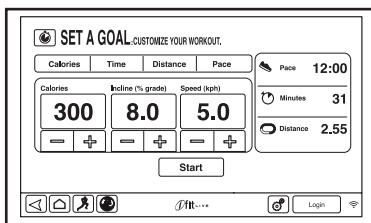
Vea el paso 2 en la página 22.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) en la pantalla o pulse el botón Set A Goal en la consola.

Para especificar una meta de calorías, tiempo, distancia, o ritmo, toque el botón Calories (calorías),

Time (tiempo), Distance (distancia), o Pace (ritmo). Luego, toque los botones de aumento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, para elegir la velocidad y la inclinación del 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.

Toque el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes después de

tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 22 y 23).

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, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

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 varios factores como, por ejemplo, su peso.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 23.

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE PULSO

Los entrenamientos de pulso controlan automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras mantiene su ritmo cardíaco cerca de un nivel como meta mientras hace ejercicios. Nota: Usted debe portar el monitor de ritmo cardíaco para el pecho para usar un entrenamiento de pulso.

1. Póngase el monitor de ritmo cardíaco para el pecho incluido.

Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 17.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

3. Seleccione un entrenamiento de pulso.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, toque el botón del corredor en la esquina inferior izquierda de la pantalla. A continuación, toque el botón Heart Rate (ritmo cardíaco) en la pantalla.

Luego, toque cualquiera de las lengüetas de Performance (desempeño) o Endurance (rendimiento) en la pantalla.

4. Registre su ritmo cardíaco máximo.

Toque los botones para aumentar y disminuir para registrar su ritmo cardíaco máximo. Usted también puede ajustar la velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Nota: Para determinar su ritmo cardíaco, consulte con su médico o algún recurso recomendado por su médico.

5. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento) en la pantalla. Unos instantes después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

6. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (vea COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 31). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Seleccione el menú principal.

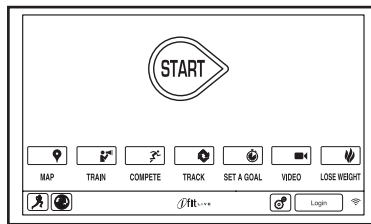
Vea el paso 2 en la página 22.

3. Inicie una sesión en su cuenta iFit.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón Login (iniciar sesión) para iniciar una sesión en su cuenta iFit. La pantalla le pedirá su nombre de usuario de iFit.com y su contraseña. Registre estos datos y toque el botón Submit (enviar). Toque el botón Cancel (cancelar) para salir de la pantalla de inicio de sesión.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (vídeo) o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie sesión en una cuenta de iFit.



Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su Workout History (historial de entrenamientos) toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 25). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola.

Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, toque el botón del usuario situado cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla.

Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 24.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal puede guiarle durante su entrenamiento.

6. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde camina o corre.

Durante un entrenamiento de competencia, la pantalla mostrará las velocidades de los usuarios de iFit y las distancias que ellos han corrido. La pantalla también mostrará el número de segundos que los otros usuarios de iFit le llevan de ventaja o que usted le lleva de ventaja a ellos.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 23.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

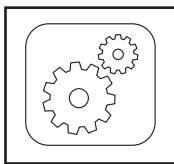
Vea el paso 8 en la página 23.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DEL EQUIPO

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 22). Luego, toque el botón de engranajes, cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla, para seleccionar el menú principal de Settings (ajustes).



2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipment Settings (ajustes del equipo). Nota: Si es necesario, deslice un dedo por la pantalla para desplazar las opciones hacia arriba o hacia abajo.

3. Seleccione un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. Luego toque el botón regresar en la pantalla para regresar a la función de ajustes del equipo. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

4. Seleccione la unidad de medida.

Toque el botón US/Metric (EE.UU./métrico) para visualizar la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. A continuación, toque el botón regresar en la pantalla.

5. Seleccione una zona de tiempo.

Toque el botón Timezone (zona de tiempo). Seleccione la zona de tiempo de su localidad para que la consola se sincronice con su hora local. A continuación, toque el botón regresar en la pantalla.

6. Seleccione una hora de actualización.

Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, toque el botón Update Time (hora de actualización) y seleccione la hora deseada. A continuación, toque el botón regresar en la pantalla.

IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico tras el uso de la máquina para correr. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar cuando usted usa normalmente la máquina para correr y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

7. 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 en la posición de reiniciar e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, la pantalla mostrará una presentación de demostración.

Para activar o desactivar la función de demostración en pantalla, toque primero el botón Demo Mode (función de demostración). Luego toque la casilla de verificación On (activado) u Off (desactivado). A continuación, toque el botón regresar en la pantalla.

8. Habilite o deshabilite el navegador de Internet.

Para habilitar o deshabilitar el navegador de Internet, primero toque el botón Browser (navegador). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón regresar en la pantalla.

9. Habilite o deshabilite la vista de calles.

Durante algunos entrenamientos la pantalla puede mostrar un mapa. Para habilitar o deshabilitar la función de vista de calles en los mapas, primero toque el botón Street View (vista de la calle). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón regresar en la pantalla.

10. Habilitar o deshabilitar la llave.

Nota: Esta función puede no estar habilitada en su máquina para correr.

Si lo desea, puede deshabilitar la llave de manera que la máquina para correr no requiera su uso. Toque el botón Safety Key (llave de seguridad). Para deshabilitar la llave, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar). **PRECAUCIÓN: Lea la advertencia de seguridad que aparece en la pantalla antes de deshabilitar la llave.** Para habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable (habilitar).

11. Habilitar o deshabilitar una contraseña.

La consola presenta una contraseña de seguridad para niños, diseñada para evitar que los usuarios no autorizados usen la máquina para correr.

Toque el botón Passcode (contraseña). Para habilitar una contraseña, toque la casilla de verificación Enable (habilitar). Luego inserte una contraseña de 4 dígitos de su elección. Toque Save (guardar) para usar esta contraseña. Toque Cancel (cancelar) para regresar a la función de configuración del equipo y no usar la contraseña. Para deshabilitar la contraseña, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar).

Nota: Si la contraseña está habilitada, la consola le pedirá regularmente que la registre. La consola permanecerá bloqueada hasta que se registre la contraseña correcta. **IMPORTANTE: Si olvida su contraseña, registre la siguiente contraseña maestra para desbloquear la consola: 1985.**

12. Defina un intervalo de la pantalla de seguridad

La consola presenta una función de reajuste automático de la pantalla. Si no se toca o pulsa ningún botón, y la banda para caminar no se mueve durante un tiempo especificado, la consola se reajustará automáticamente.

Para fijar el tiempo que la consola esperará antes de reajustarse automáticamente, toque el botón Safety Screen Timeout (intervalo de reajuste de la pantalla de seguridad) para ver una lista de tiempos. A continuación, seleccione el tiempo deseado. Toque el botón regresar en la pantalla.

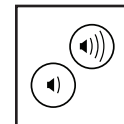
13. Salir de la función de ajustes del equipo.

Para salir de la función de ajustes del equipo, toque el botón regresar en la pantalla.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras realiza el ejercicio, conecte un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio visite la tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



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 EL EXPLORADOR DE INTERNET

Nota: Para acceder al navegador, deberá tener acceso a una red inalámbrica que incluya un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Para abrir el explorador, toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione una web.

Para navegar en el explorador de Internet, toque los botones regresar, actualizar y adelante en la pantalla. Para salir del explorador de Internet, toque el botón Return (registrar) en la pantalla.

Para usar el teclado, Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 20.

Para registrar una dirección web diferente en la barra URL, primeramente deslice su dedo por la pantalla hacia abajo para visualizar la barra URL si es necesario. A continuación, toque la barra URL, use el teclado para registrar la dirección y toque el botón Go (ir).

Nota: Mientras usa el navegador, los botones Speed (velocidad), Incline (inclinación), Fan (ventilador) y Volume (volumen) continuarán funcionando, pero los botones Workout (entrenamiento) no funcionarán.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web <http://support.ifit.com> para recibir asistencia.

COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

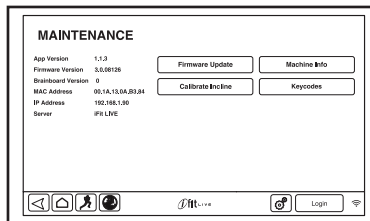
1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 28.

2. Seleccione la función de mantenimiento

En el menú principal ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para entrar a la función de mantenimiento.

La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión de la máquina para correr.



3. Actualice el firmware de la consola.

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

Toque el botón Firmware Update (actualización de software) para verificar si hay actualizaciones, utilizando su red inalámbrica. La actualización se inicia automáticamente.

Para evitar dañar la máquina para correr, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Tras completarse la actualización, la máquina para correr se apagará y luego volverá a encenderse. Si ello no ocurre, coloque el interruptor en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición Reset (reajustar). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione algo diferente. Estas actualizaciones están siempre diseñadas para mejorar su experiencia en los ejercicios.

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

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de 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. Toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la función de mantenimiento. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque el botón Finish (terminar).

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y otro objetos, así como sus pies, alejados de la máquina para correr mientras calibra el sistema de inclinación. En caso de una emergencia, tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualice la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (información de la máquina) para visualizar la información sobre su máquina para correr. Tras visualizar la información, toque el botón regresar en la pantalla.

6. Encuentre códigos de teclas.

El botón Keycodes (códigos de teclas) está diseñado para que los técnicos de servicio puedan identificar si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, toque el botón regresar en la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

La consola presenta una función de red inalámbrica que le permite configurar una conexión de dicho tipo de red.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 28.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Wireless Network (red inalámbrica) para acceder a la función de redes inalámbricas.

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no la tiene, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar varios segundos en aparecer.

Asegúrese de que la casilla de verificación de la opción de menú Network Notification (notificación de redes) esté seleccionada con una marca verde para que la consola le avise cuando detecte una red inalámbrica disponible.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque el botón Connect (conectar) para conectarse a la red o toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro Password (contraseña). Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 20 para usar el teclado.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción de menú WiFi en la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (conectado). Luego, pulse el botón regresar en la consola para regresar a la función de red inalámbrica.

Para desconectarse de una red inalámbrica, seleccione dicha red y luego toque el botón Forget (olvidar).

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: Las contraseñas son sensibles a las mayúsculas/minúsculas.

Nota: La función iFit 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 support.ifit.com para recibir asistencia.

5. Salga de la función de red inalámbrica.

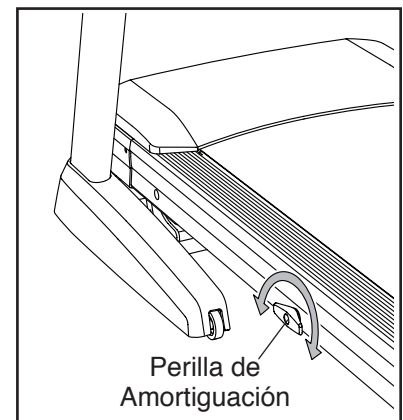
Para salir de la función de red inalámbrica toque el botón regresar en la pantalla.

CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

La máquina para correr tiene un sistema de amortiguación que reduce el impacto cuando camina o corre en la máquina para correr.

Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.

Para más firmeza, gire la perilla de amortiguación media vuelta en dirección opuesta a las agujas del reloj hasta que sienta que se tranca en su lugar. Para menos firmeza, gire la perilla de amortiguación media vuelta en dirección de las agujas del reloj hasta que sienta que se tranca en su lugar. **Nota: Mientras más rápido corra sobre la máquina para correr, o mientras mayor sea su peso, mayor deberá ser la firmeza de la plataforma para caminar.**

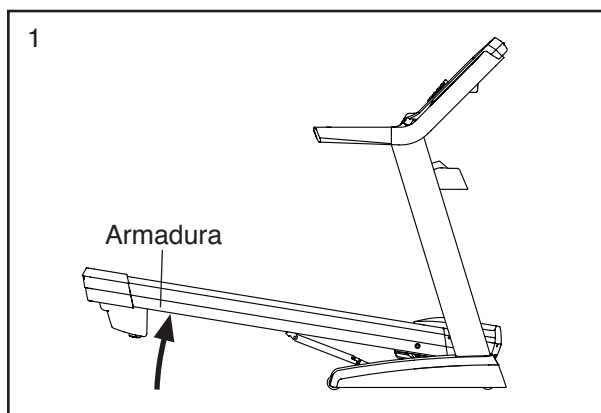


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

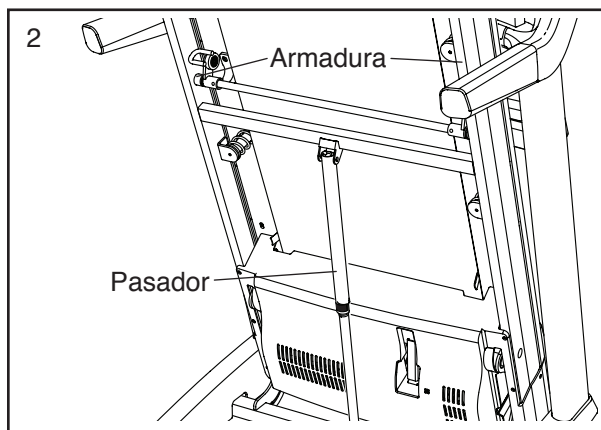
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 45 lbs (20 kg) para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

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



2. Levante la armadura hasta que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado.

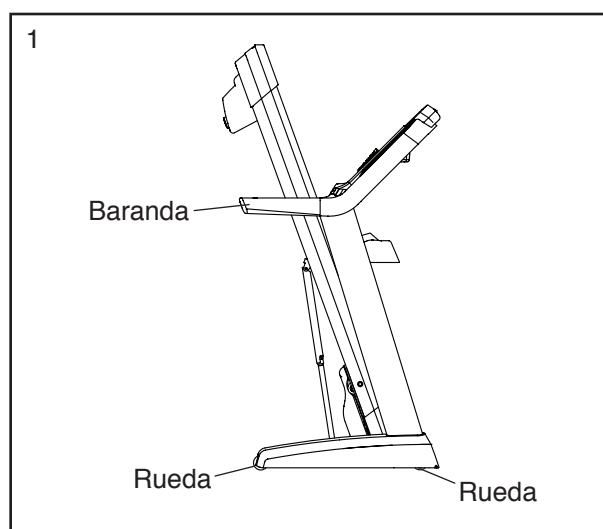


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C (85° F).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

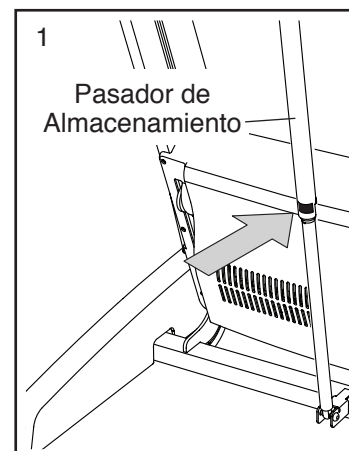
Antes de mover la máquina para correr, pléguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sostenga las barandas con ambas manos y cuidadosamente empuje la máquina para correr al lugar deseado. **PRECAUCIÓN:** No tire de la armadura, y no mueva la máquina para correr sobre una superficie desnivelada.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Presione el extremo superior de la armadura de la máquina para correr, presione el pasador de almacenamiento con su pie en el lugar que se muestra, y permita que la armadura baje al suelo.

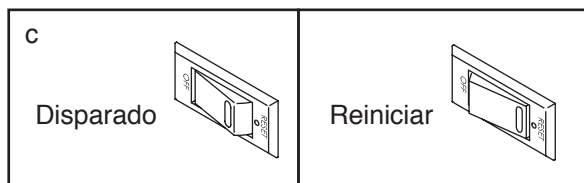


SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos que aparecen a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector contra sobretensiones y que el protector contra sobretensiones esté enchufado a un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra (vea la página 18). Solo utilice supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 18. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está insertada en la consola.
- Verifique el interruptor 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 reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (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 por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

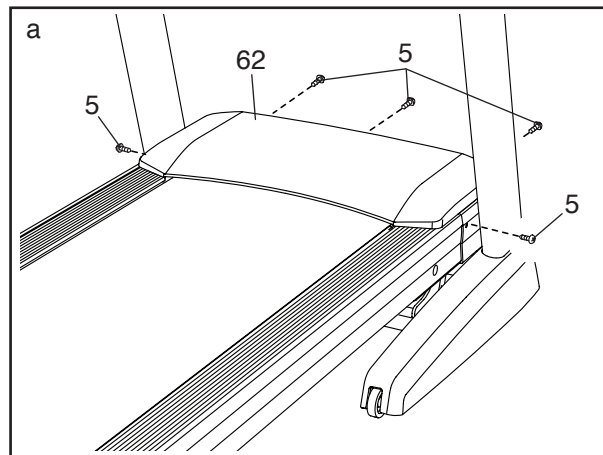
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola se mantienen todavía encendidas cuando usted retira la llave de la consola

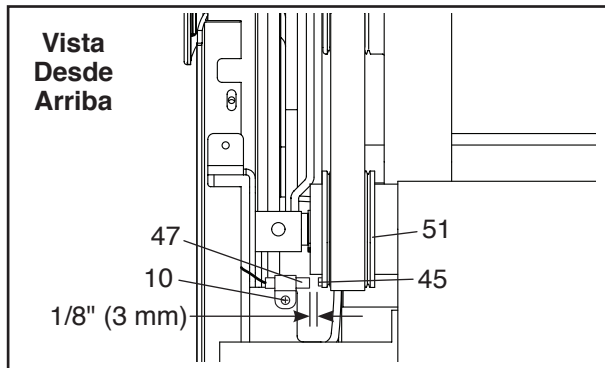
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea el paso 7 en la página 28 para apagar la función de demostración.

SÍNTOMA: las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (5). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (62) off.



Localice el Interruptor de Lengüeta (47) y el Imán (45) en el lado izquierdo de la Polea (51). 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 #8 x 3/4" (10), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (que no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4 (que no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



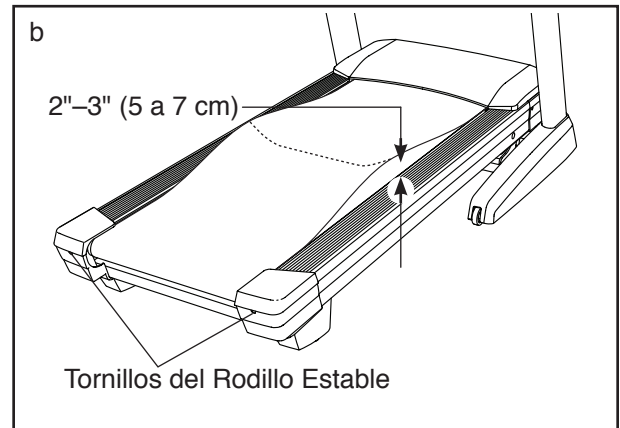
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

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

- Use solamente un supresor contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 18.

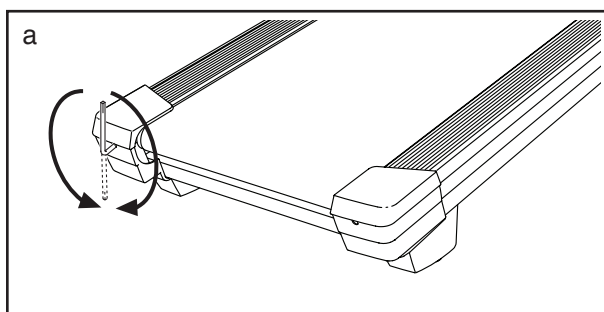
- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 2"-3" (5 a 7 cm) de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. 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.



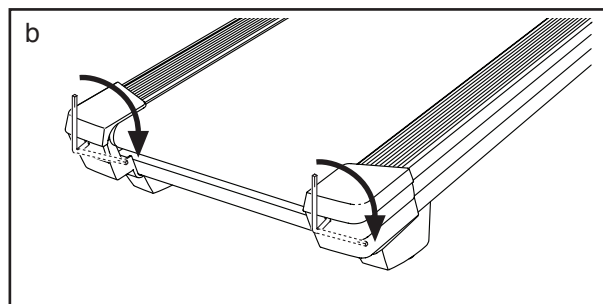
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, vea la portada de este manual.
- Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

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

- a. **Si la banda para caminar no está centrada**, primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. **Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda**, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha**, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar demasiado 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 se resbala cuando se esté caminando en ella**, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

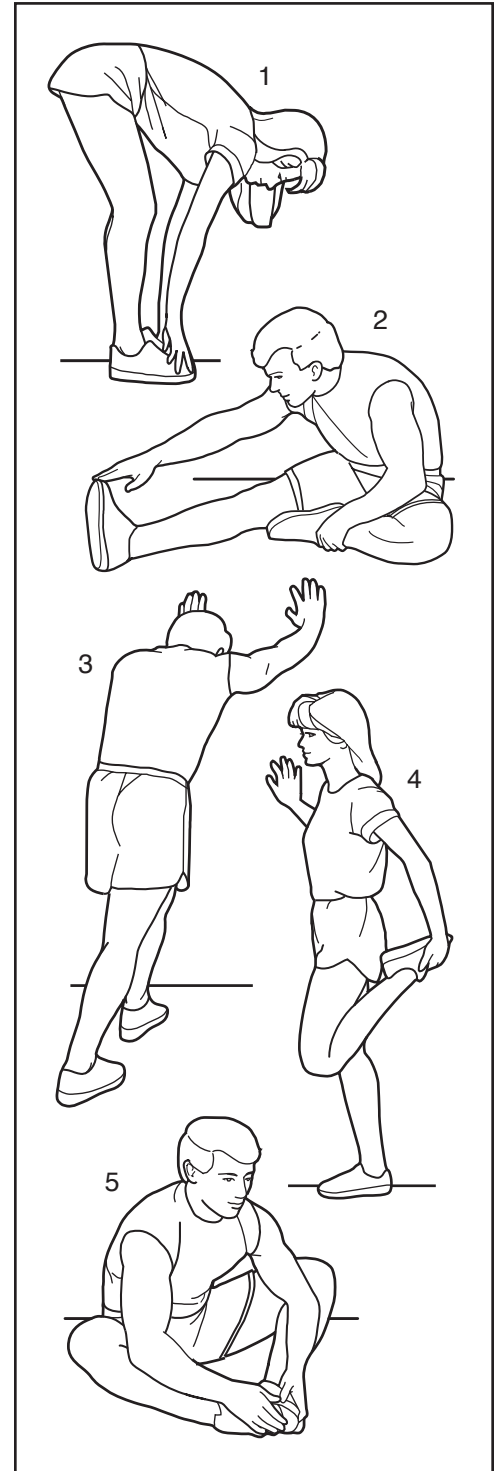
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTL14113.0 R1213A

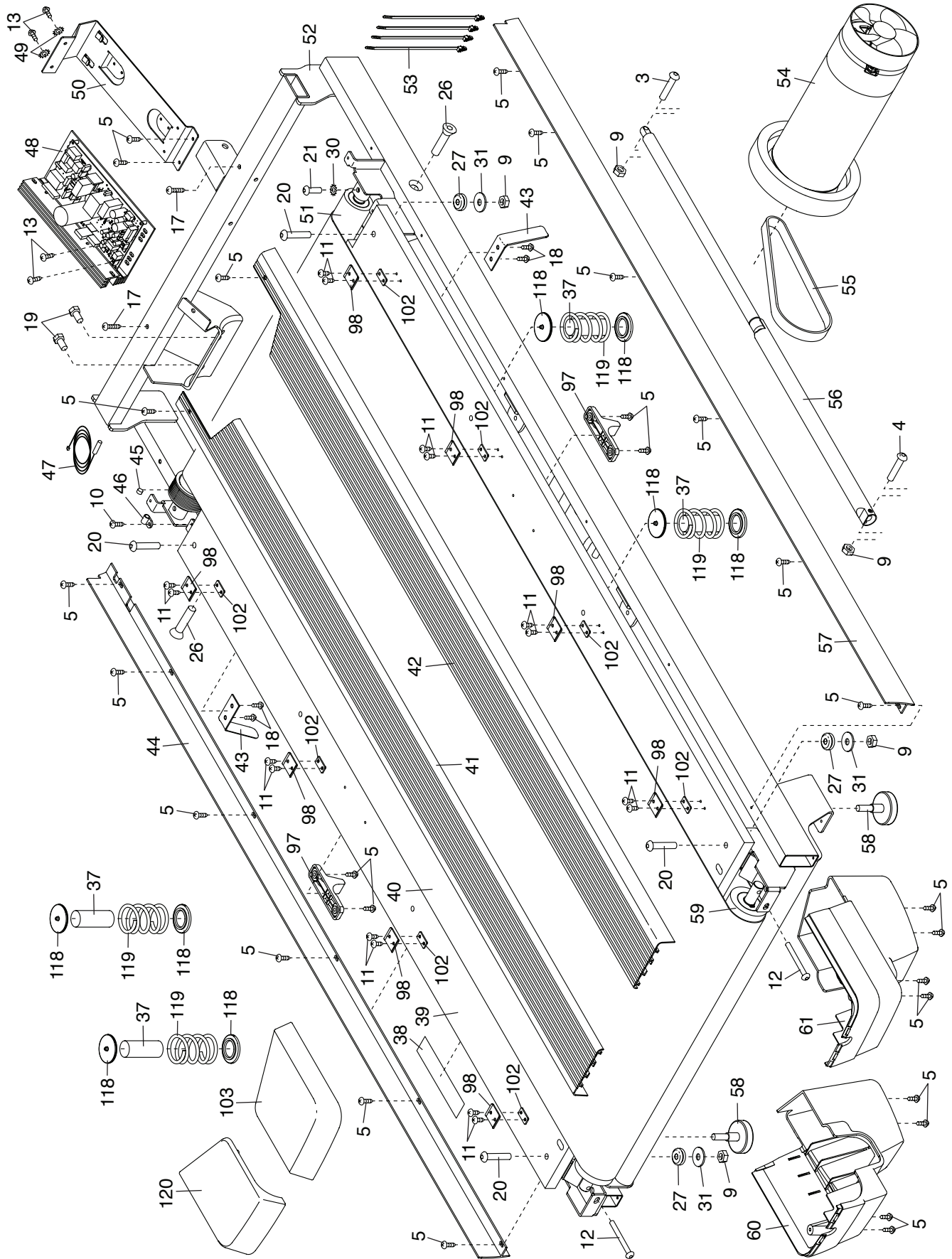
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	8	Tornillo 5/16" x 3/4"	53	4	Atadura de Cables
2	8	Tornillo 5/16" x 2"	54	1	Motor de Manejo
3	1	Perno 5/16" x 1 3/4"	55	1	Correa del Motor
4	1	Perno 5/16" x 2 1/4"	56	1	Pasador de Almacenamiento
5	63	Tornillo #8 x 3/4"	57	1	Cubierta de la Armadura Derecha
6	2	Tornillo #10 x 3/4"	58	2	Pata Trasera
7	1	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	59	1	Rodillo del Brazo Estable
8	8	Arandela Estrella 5/16"	60	1	Tapa Trasera Izquierda
9	6	Tuerca 5/16"	61	1	Tapa Trasera Derecha
10	1	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	62	1	Cubierta del Motor
11	36	Tornillo #8 x 1/2"	63	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
12	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	64	2	Espaciador de la Armadura
13	4	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	65	1	Armadura de Inclinación
14	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	66	1	Motor de Inclinación
15	1	Perno 3/8" x 2"	67	2	Espaciador del Motor de Inclinación
16	1	Cubierta del Ventilador de la Bandeja	68	2	Adorno de la Cubierta
17	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	69	1	Cable Eléctrico
18	4	Tornillo de la Guía de la Correa #8	70	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
19	2	Perno del Motor 5/16"	71	1	Interruptor
20	4	Tornillo 5/16" x 1/34"	72	1	Charola Ventral
21	1	Tornillo 1/4" x 1 3/4"	73	1	Cubierta Superior de la Baranda Izquierda
22	2	Perno 3/8" x 1 3/4"	74	2	Baranda
23	2	Tornillo 3/8" x 2 1/2"	75	1	Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda
24	8	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	76	1	Barra Cruzada del Montante Vertical
25	1	Parrilla del Ventilador de la Bandeja	77	2	Tapa de la Armadura de la Consola
26	2	Perno 1/2" x 2"	78	1	Ventilador de la Bandeja
27	4	Amortiguador de Goma	79	1	Bandeja
28	2	Tornillo 3/8" x 1"	80	1	Barra Cruzada de Pulso
29	8	Tornillo #6 x 1/2"	81	1	Cubierta Superior de la Baranda Derecha
30	1	Arandela Estrella 1/4"	82	1	Cubierta Inferior de la Baranda Derecha
31	4	Arandela Plana 5/16"	83	1	Cable del Montante Vertical
32	8	Tornillo #8 x 3/8"	84	1	Montante Vertical
33	3	Tornillo 1/4" x 1/2"	85	3	Calcomanía de Precaución
34	2	Tuerca 1/2"	86	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical
35	6	Tuerca 3/8"	87	2	Rueda Delantera
36	5	Gancho de la Cubierta	88	2	Espaciador de la Rueda
37	4	Amortiguador	89	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
38	1	Calcomanía de Advertencia	90	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
39	1	Plataforma para Caminar	91	1	Pata de Extensión Derecha
40	1	Banda para Caminar	92	2	Rueda Trasera
41	1	Riel para los Pies Izquierdo	93	1	Pata de Extensión Izquierda
42	1	Riel para los Pies Derecho	94	1	Bandeja Izquierda
43	2	Guía de la Banda	95	2	Ventilador
44	1	Cubierta de la Armadura Izquierda	96	1	Consola
45	1	Imán	97	2	Tope de la Amortiguación
46	1	Gancho	98	8	Gancho del Riel para los Pies
47	1	Interruptor de Lengüeta			
48	1	Controlador			
49	2	Arandela Estrella #8			
50	1	Soporte del Controlador			
51	1	Rodillo de Manejo/Polea			
52	1	Armadura			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
99	2	Altavoz	111	2	Tuerca 1/4"
100	1	Base de la Consola	112	1	Manubrio de Ajuste
101	1	Bandeja Derecha	113	1	Tapa de la Base
102	8	Placa del Riel para los Pies	114	4	Buje del Motor
103	1	Tapa Trasera Derecha	115	2	Soporte de la Vara de Amortiguación
104	1	Llave/Soporte			
105	2	Tapa de la Armadura de la Consola	116	1	Vara de Amortiguación
106	1	Armadura de la Consola	117	2	Rueda de Amortiguación
107	4	Atadura de Cables	118	8	Placa de Amortiguación
108	1	Tirante del Sensor Pulso	119	4	Resorte de Amortiguación
109	1	Sensor de Pulso	120	1	Pata Trasera Izquierda
110	2	Perno 1/4" x 1 1/2"	*	—	Manual del Usuario

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

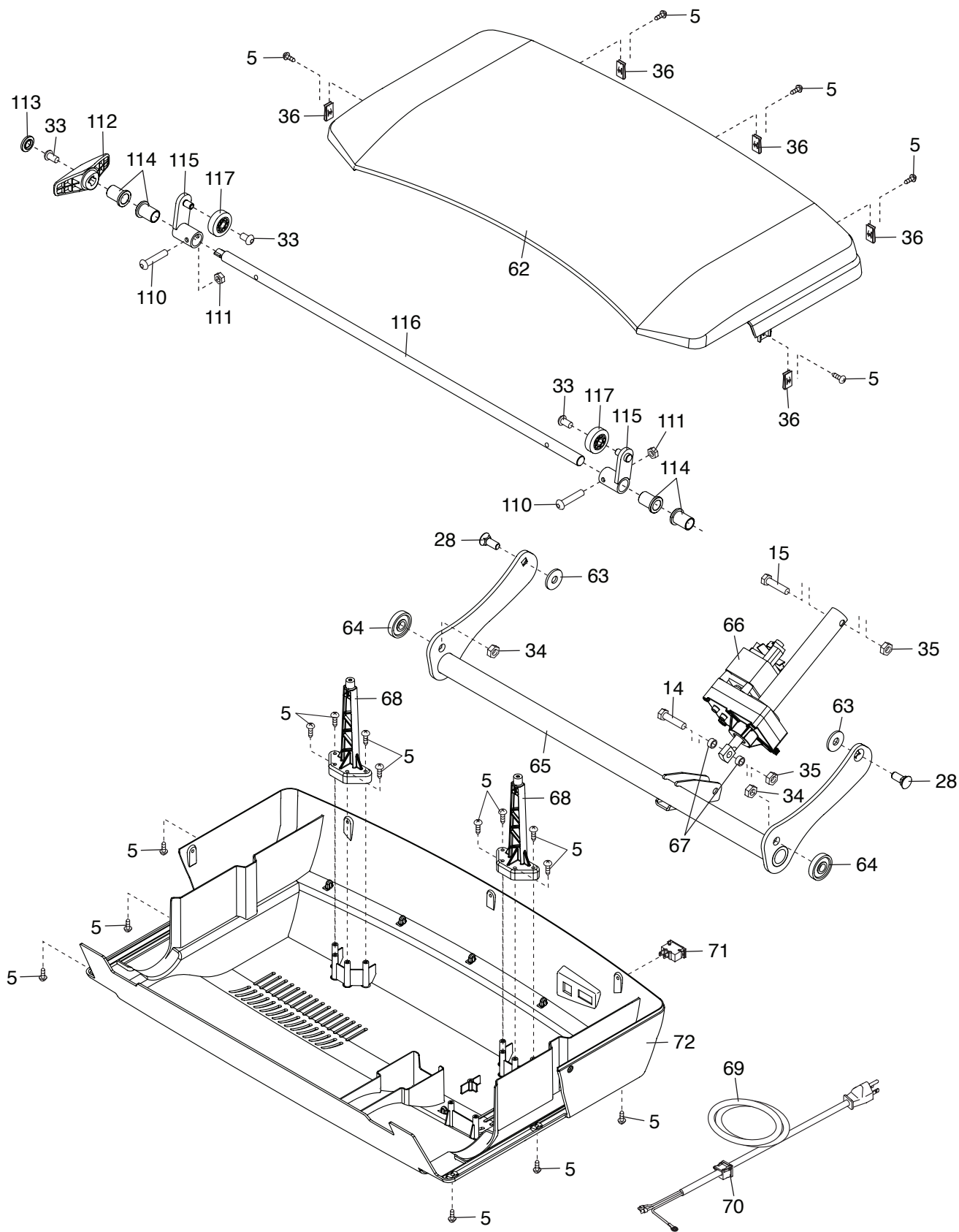
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTL14113.0 R1213A



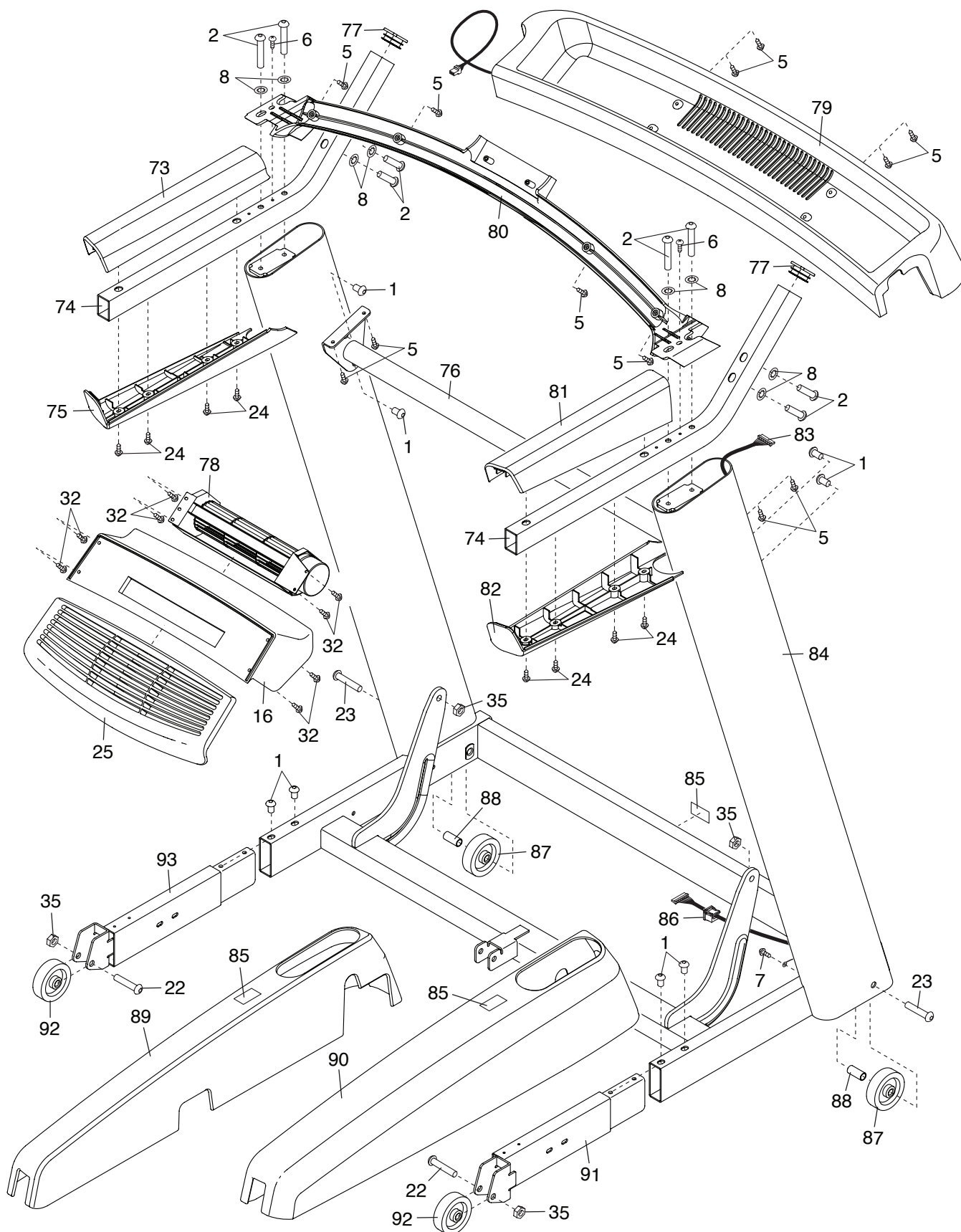
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTL14113.0 R1213A



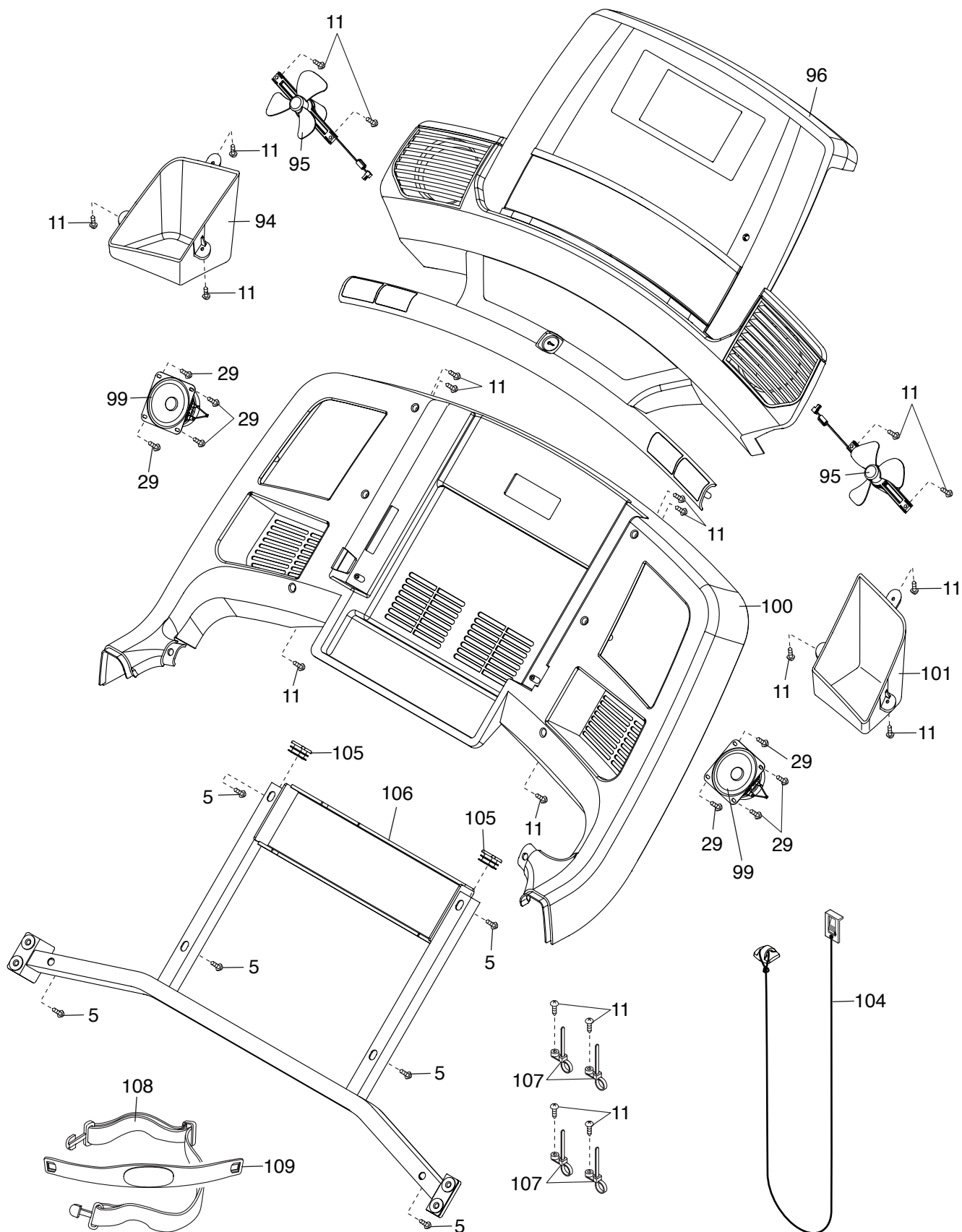
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL14113.0 R1213A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTL14113.0 R1213A



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)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.