



NordicTrack®

X7i INCLINE TRAINER

Nº de Modelo NTL14216

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542

servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio

Calle #4 No. 36

Col. San Pedro de los Pinos

Del. Álvaro Obregón

México D.F. C.P. 01180

Importador:

Importaciones Factum

S.A. de C.V.

Mario Pani No. 200

Col. Santa Fé Cuajimalpa

Del. Cuajimalpa de Morelos

Ciudad de Mexico, Mexico

C.P. 05348

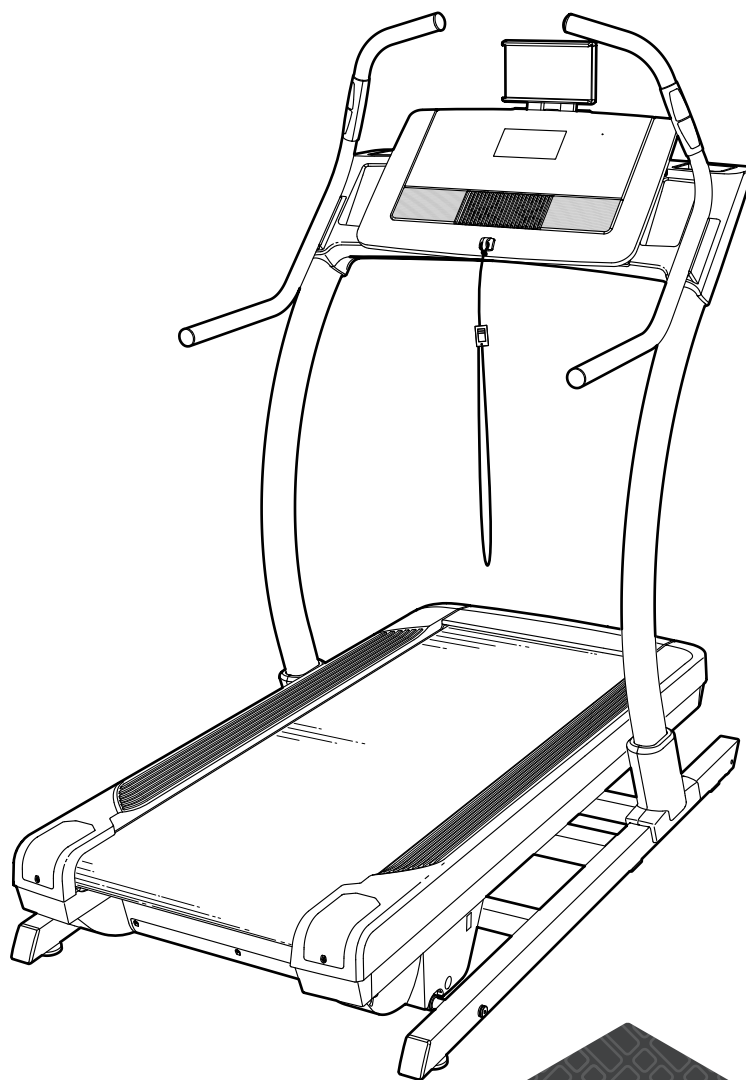
RFC: IFA090327R38

Especificaciones eléctricas:

120V ~ 60Hz 14A

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.



iFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	5
ANTES DE COMENZAR	7
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	8
MONTAJE	9
MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO	14
CÓMO USAR EL ENTRENADOR INCLINABLE	15
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE	24
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	25
GUÍAS DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE PIEZAS	31
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA PARA MÉXICO	Contraportada

NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. IOS es una marca de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. Google Maps y Google Play son marcas de Google Inc. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descargas eléctricas y lesiones a las personas, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a su entrenador inclinable, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

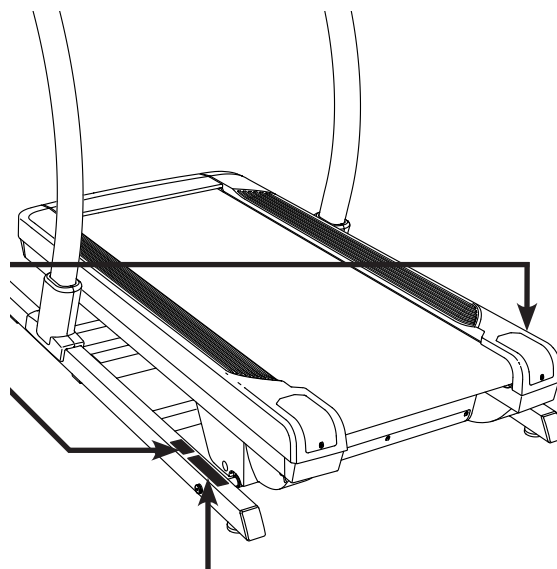
1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador inclinable estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. El entrenador inclinable no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador inclinable por una persona responsable de su seguridad.
4. Use el entrenador inclinable solamente como se describe en este manual.
5. El entrenador inclinable está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador inclinable en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
6. Guarde el entrenador inclinable en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador inclinable en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
7. Coloque el entrenador inclinable en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque el entrenador inclinable sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable.
8. No utilice el entrenador inclinable en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados del entrenador inclinable en todo momento.
10. El entrenador inclinable solo deben utilizarlo personas que pesen 136 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use el entrenador inclinable al mismo tiempo.
12. Vista ropa deportiva apropiada cuando use el entrenador inclinable. No use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador inclinable. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador inclinable sin calzado, en calcetines o sandalias.*
13. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho protector en un tomacorriente adecuado (vea la página 15). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de celulares, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
14. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 15. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite una tienda de electrónica de su localidad.

15. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control del entrenador inclinable. 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 lesiones graves.
16. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
17. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador inclinable si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente. (Vea la sección MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 25 si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente.)
18. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador inclinable (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 17). Use siempre el gancho cuando use el entrenador inclinable.
19. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en el entrenador inclinable.
20. Cuando hay una persona caminando en el entrenador inclinable, el nivel de ruido del entrenador inclinable aumentará.
21. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
22. El entrenador inclinable es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
23. 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 influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
24. Nunca deje el entrenador inclinable desatendido mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado) (vea el dibujo de la página 7 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando el entrenador inclinable no esté en uso.
25. No intente mover el entrenador inclinable hasta que esté correctamente ensamblado. (Vea MONTAJE en la página 9, y CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 24.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover el entrenador inclinable.
26. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en el entrenador inclinable.
27. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador inclinable.
28. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar el entrenador inclinable, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
29. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, llame al número de teléfono de la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren a tamaño real.



⚠ WARNING: Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual or obtain proper instruction before use and:		
	• Stand only on side rails when starting or stopping treadmill. • Change speed in small increments. • Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill. • Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.	• Never allow children on or around treadmill. • Remove key when not in use. • Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt. • Never try to adjust or fix the belt while it is moving. • Always wear athletic shoes while operating treadmill.

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 el revolucionario ENTRENADOR INCLINABLE NORDICTRACK® X7i. El ENTRENADOR INCLINABLE X7i ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador inclinado. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera

más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

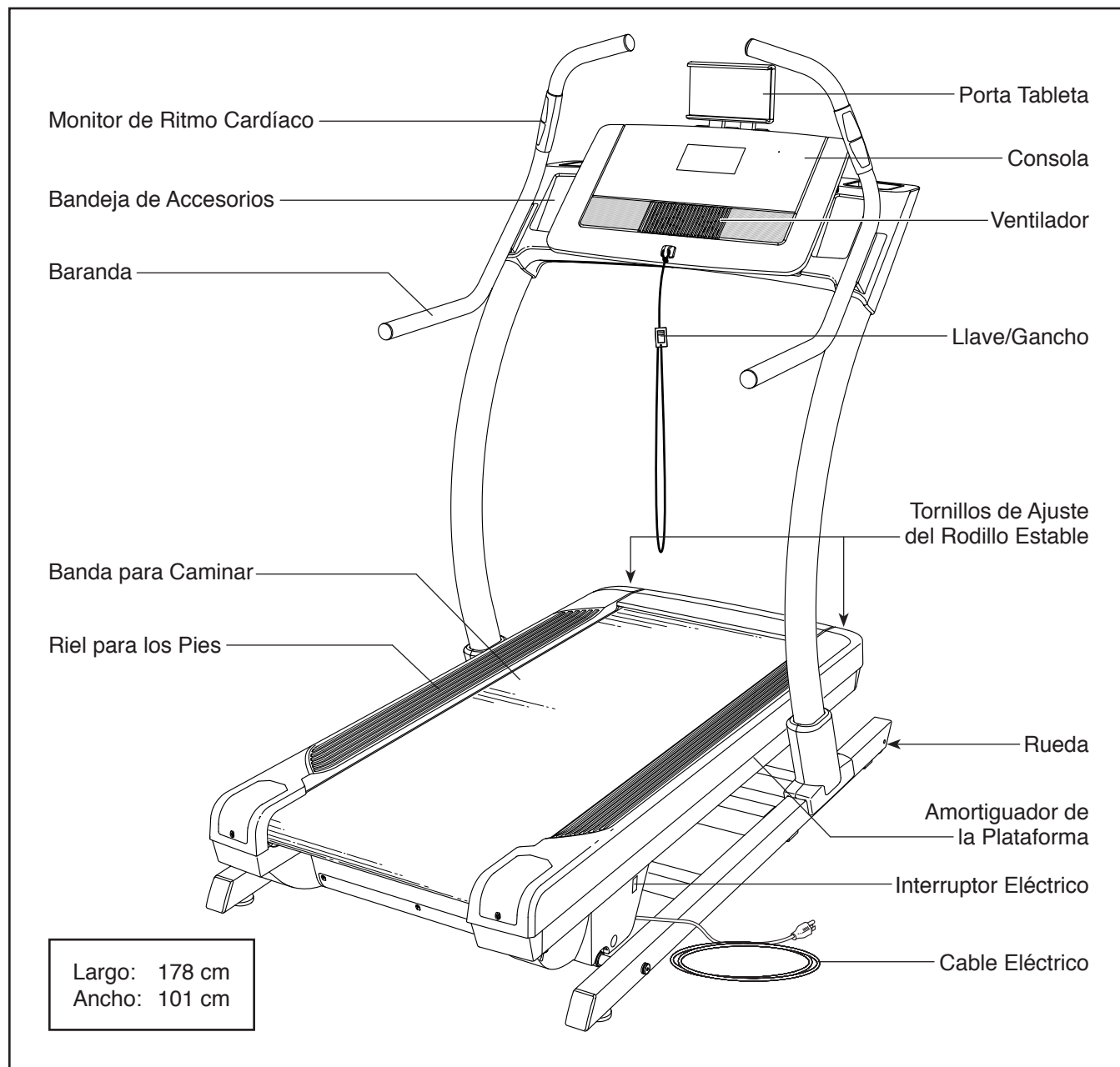
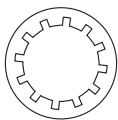
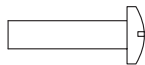


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

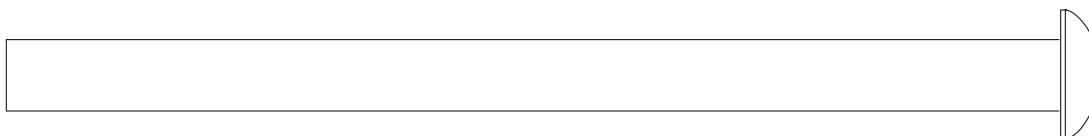
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades utilizadas para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano. Pueden incluirse piezas adicionales.**



Arandela Estrella
de 3/8" (3)–8



Tornillo M4 x
16mm (8)–6



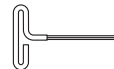
Tornillo de 3/8" x 5 1/2" (1)–4

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior del entrenador inclinable. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en el entrenador inclinable, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

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

llaves hexagonales incluidas



un destornillador estándar



Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

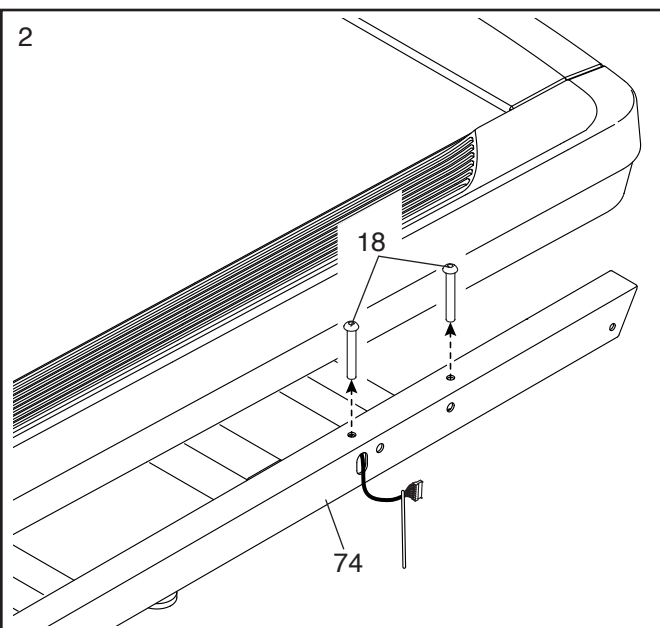
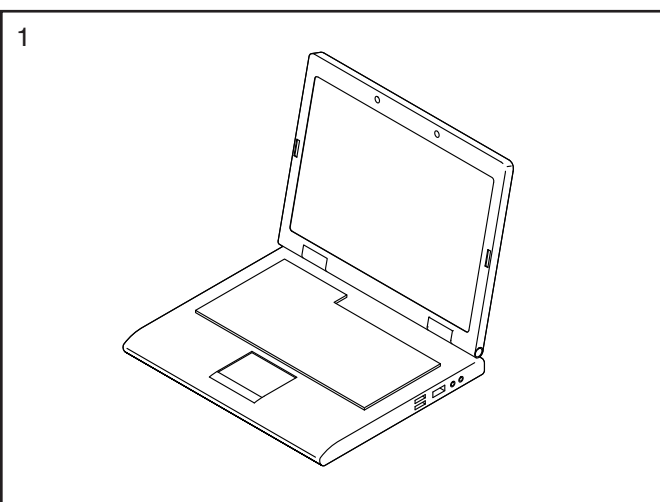
1. **Visite la web workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto, esto:**

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

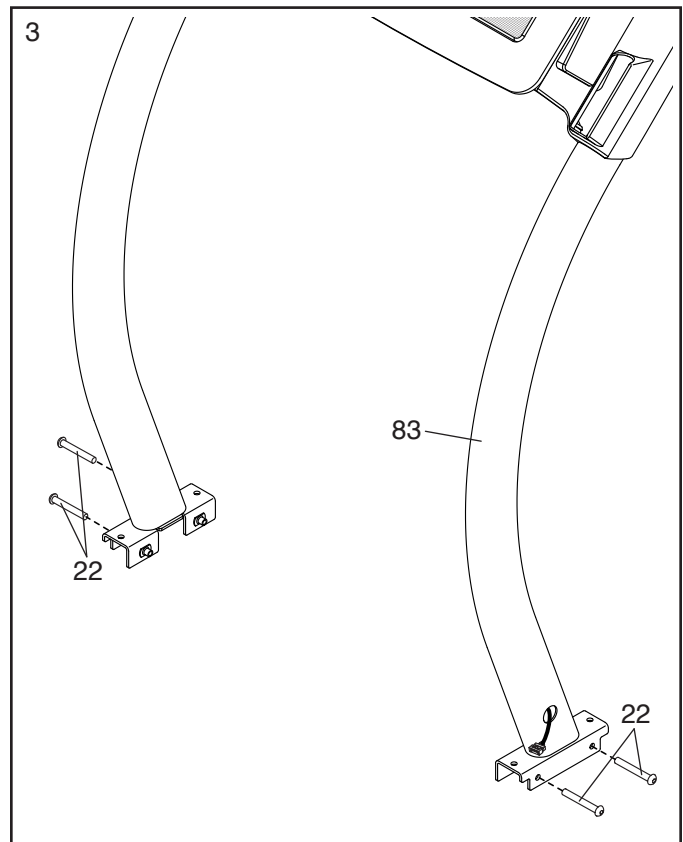
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

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

Retire los cuatro Tornillos de 3/8" x 3 1/4" (18) de la Base (74) (solo se muestra un lado). Conserve los Tornillos.



3. Retire los cuatro Tornillos de 3/8" x 2 3/4" (22) de los Montantes Verticales (83). Conserve los Tornillos.

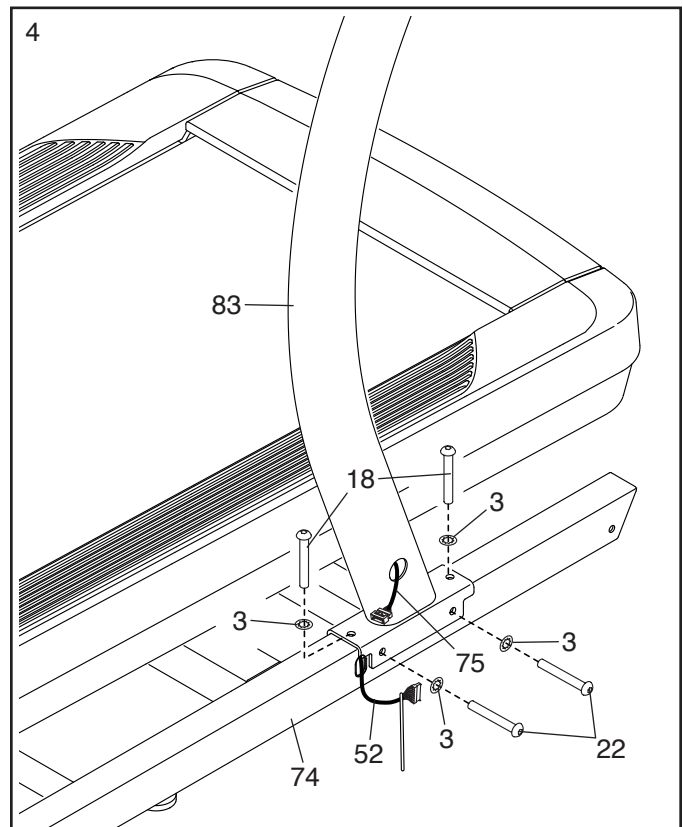


4. Sitúe los Montantes Verticales (83) sobre la Base (74). Asegúrese de que el orificio que presenta el Cable del Montante Vertical (75) quede en el lado derecho.

Conecte el Montante Vertical (83) derecho a la Base (74) con dos de los Tornillos de 3/8" x 3 1/4" (18) y dos de los Tornillos de 3/8" x 2 3/4" (22) que retiró previamente y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (3); **no apriete aún completamente los Tornillos. Asegúrese de que el Cable de la Base (52) no quede pinzado.**

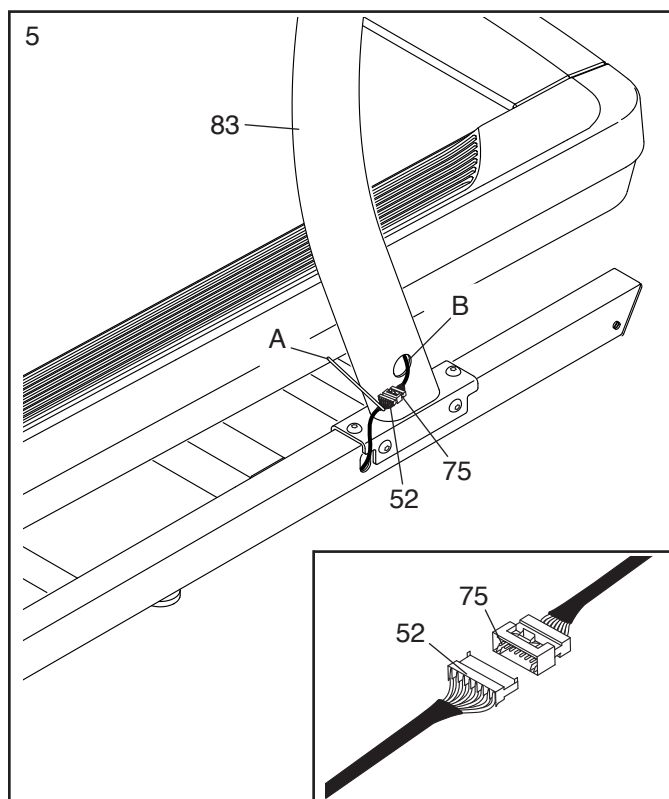
Conecte el Montante Vertical izquierdo (que no se muestra) de la manera descrita arriba.
Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.

Luego, apriete completamente los Tornillos de 3/8" x 3 1/4" (18) y los Tornillos de 3/8" x 2 3/4" (22).



5. **Vea el diagrama incluido.** Conecte el Cable de la Base (52) al Cable del Montante Vertical (75). **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 APARATO.**

Luego, retire la atadura (A) del Cable de la Base (52) e inserte los conectores por el orificio (B) del Montante Vertical (83) derecho.



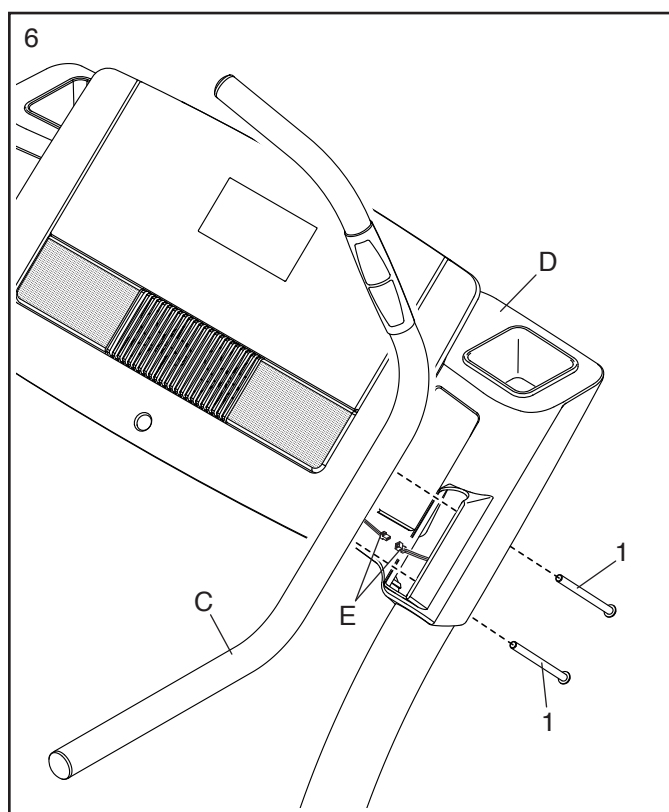
6. Identifique el montaje de la baranda derecha (C). Sostenga el montaje de la baranda derecha cerca del lado derecho del conjunto de consola (D) y conecte los dos alambres de pulso (E).

A continuación, sitúe el montaje de baranda derecha (C) en el conjunto de consola (D).

Asegúrese de que no queden cables pellizcados.

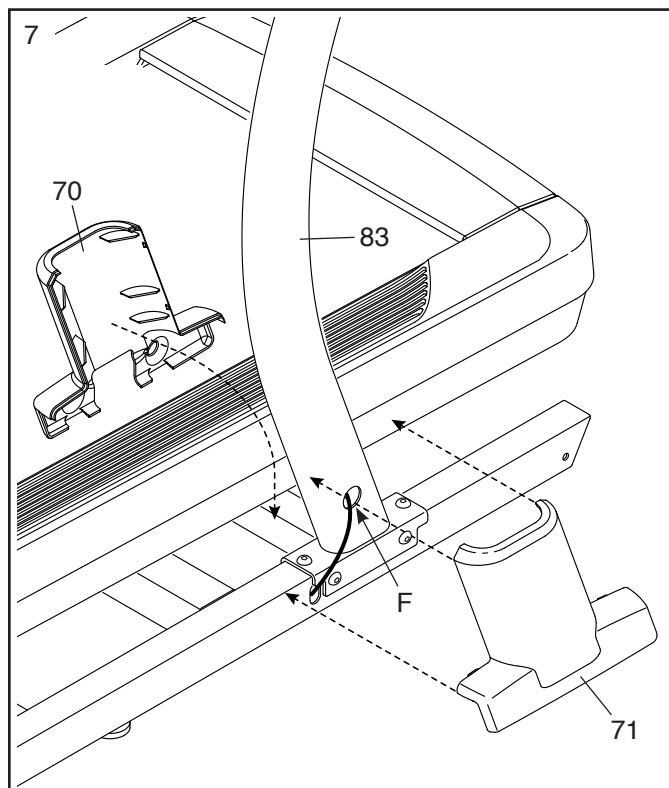
Conecte el montaje de baranda derecha (C) con dos Tornillos de 3/8" x 5 1/2" (1); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriéte los completamente.**

Conecte el conjunto de la baranda izquierda (que no se muestra) de la manera descrita arriba.



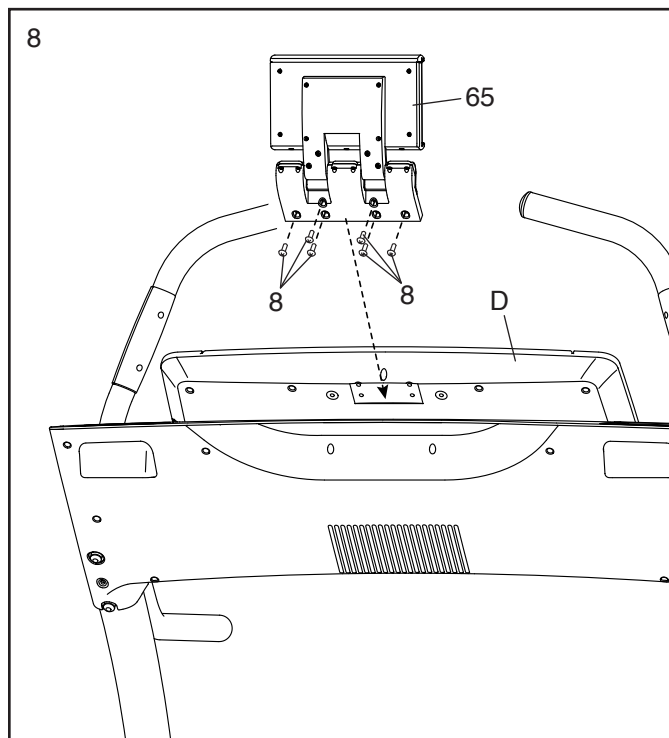
7. Deslice la Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho (70) contra el extremo inferior del Montante Vertical (83) derecho. Presione la Cubierta Exterior del Montante Vertical Derecho (71) contra la Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho hasta que quede encajada en su lugar. **Asegúrese de que los cables (F) no queden pinzados.**

Conecte la Cubierta Interior del Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra) y la Cubierta Exterior del Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra) de la manera descrita arriba. Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.



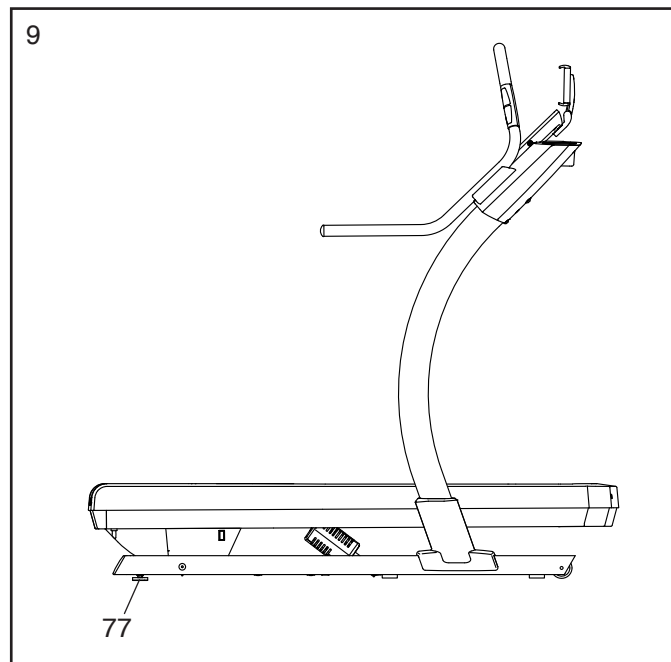
8. Conecte el Porta Tableta (65) al conjunto de consola (D) con seis Tornillos M4 x 16mm (8); **apriete parcialmente los seis Tornillos y, luego, apriételes completamente. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

IMPORTANTE: El Porta Tableta (65) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el Porta Tableta.



9. En caso necesario, mueva el entrenador inclinable hasta la ubicación deseada (vea CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 24).

Después de situar el entrenador inclinable en la ubicación en la que se utilizará, asegúrese de que el entrenador inclinable quede firmemente apoyado sobre el piso. Si el entrenador inclinable se balancea, aunque sea levemente, gire una Pata de Nivelación (77) en la medida necesaria hasta eliminar el movimiento de balanceo.

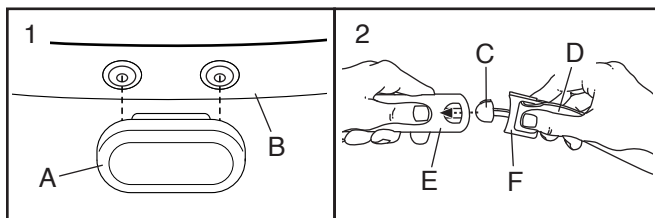


10. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador inclinable.** Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable. Para evitar daños a la consola, guarde su entrenador inclinable protegido de la luz directa del sol. Nota: Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas. Una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea la página 26).

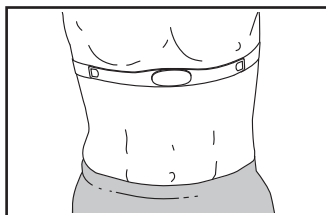
MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO

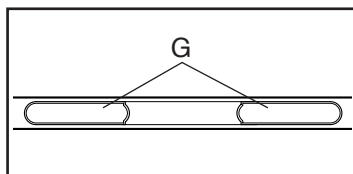
Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 1, presione el transmisor (A) contra los ajustadores de presión del tirante para el pecho (B). Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 2, inserte la lengüeta (C) de un extremo del tirante para el pecho (D) en un extremo del transmisor (E). A continuación, presione el extremo del transmisor para pasarlo por debajo de la hebilla (F) del tirante para el pecho; la pestaña debe quedar al ras con el transmisor.



A continuación, envuelva el monitor de ritmo cardíaco alrededor del pecho en la ubicación mostrada; el monitor de ritmo cardíaco debe estar bajo la ropa y bien ceñido contra la piel. Asegúrese de que el logotipo quede con el lado derecho hacia arriba. A continuación, conecte el otro extremo del tirante para el pecho. Ajuste la longitud del tirante para el pecho en caso necesario.



A continuación, tire del transmisor y el tirante para el pecho para separarlos unos centímetros de su cuerpo y busque las dos áreas de electrodos (G). Con saliva o una solución para lentes de contacto, humedezca las áreas de electrodos. A continuación, devuelva el transmisor y el tirante para el pecho a su lugar, bien apoyados en el pecho.



CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

- Seque meticulosamente las áreas de los electrodos con una toalla suave después de cada uso. La humedad podría hacer que el monitor de ritmo cardíaco se mantuviera activado, lo cual reduce la vida útil de la batería.

- Guarde el monitor de ritmo cardíaco en un lugar cálido y seco. No guarde el monitor de ritmo cardíaco dentro de una bolsa de plástico ni otro recipiente que pudiera retener la humedad.
- No exponga el monitor de ritmo cardíaco a la luz directa del sol durante periodos de tiempo prolongados ni lo exponga a temperaturas superiores a los 50°C ni inferiores a -10°C.
- No doble ni estire en exceso el monitor de ritmo cardíaco al utilizarlo o guardarlo.
- Para limpiar el transmisor, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. A continuación, limpie el transmisor con un paño húmedo y séquelo meticulosamente con una toallita suave. Jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar el transmisor. Lave a mano el tirante para el pecho y séquelo con aire.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Si el monitor de ritmo cardíaco no funciona tras posicionarlo de la forma descrita en el lado izquierdo, sitúelo en una posición levemente más alta o más baja sobre su pecho.
- Si las lecturas de ritmo cardíaco no se muestran hasta que comienza a sudar, humedezca de nuevo las áreas de electrodos.
- Para que la consola muestre las lecturas de ritmo cardíaco, usted debe encontrarse a un máximo de un brazo de longitud de la consola.
- Si la parte posterior del transmisor cuenta con una cubierta de la pila, sustituya la pila por una nueva del mismo tipo.
- El monitor de ritmo cardíaco se diseñó para funcionar con personas que presentan un ritmo cardíaco normal. Los problemas de lectura del ritmo cardíaco pueden deberse a afecciones médicas, tales como contracciones ventriculares prematuras (CVP), episodios de taquicardias y arritmias.
- El funcionamiento del monitor de ritmo cardíaco puede verse afectado por las interferencias magnéticas causadas por las líneas eléctricas u otras fuentes. Si sospecha que su problema se debe a las interferencias magnéticas, pruebe a cambiar de lugar el aparato de fitness.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR INCLINABLE

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

El entrenador inclinado, 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 el entrenador inclinado, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea la precaución 14 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 el entrenador inclinado y lesiones graves a los usuarios.**

Enchufe el Cable Eléctrico

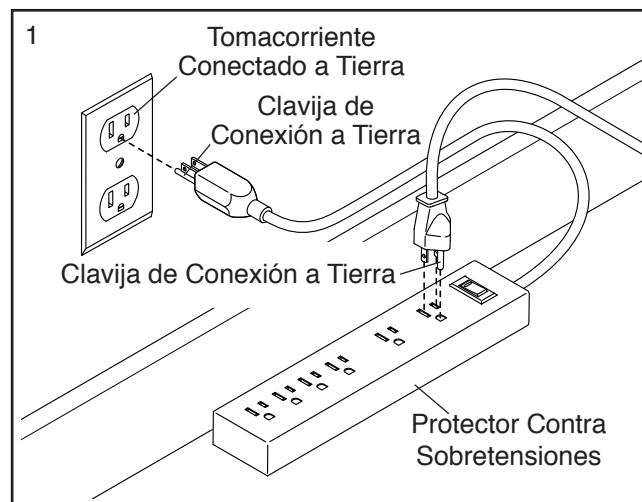
El entrenador inclinado debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de choque eléctrico. El enchufe del cable eléctrico de el entrenador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



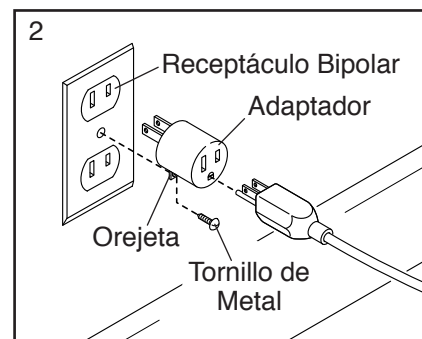
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de choque eléctrico. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si el entrenador inclinado está adecuadamente conectada 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**

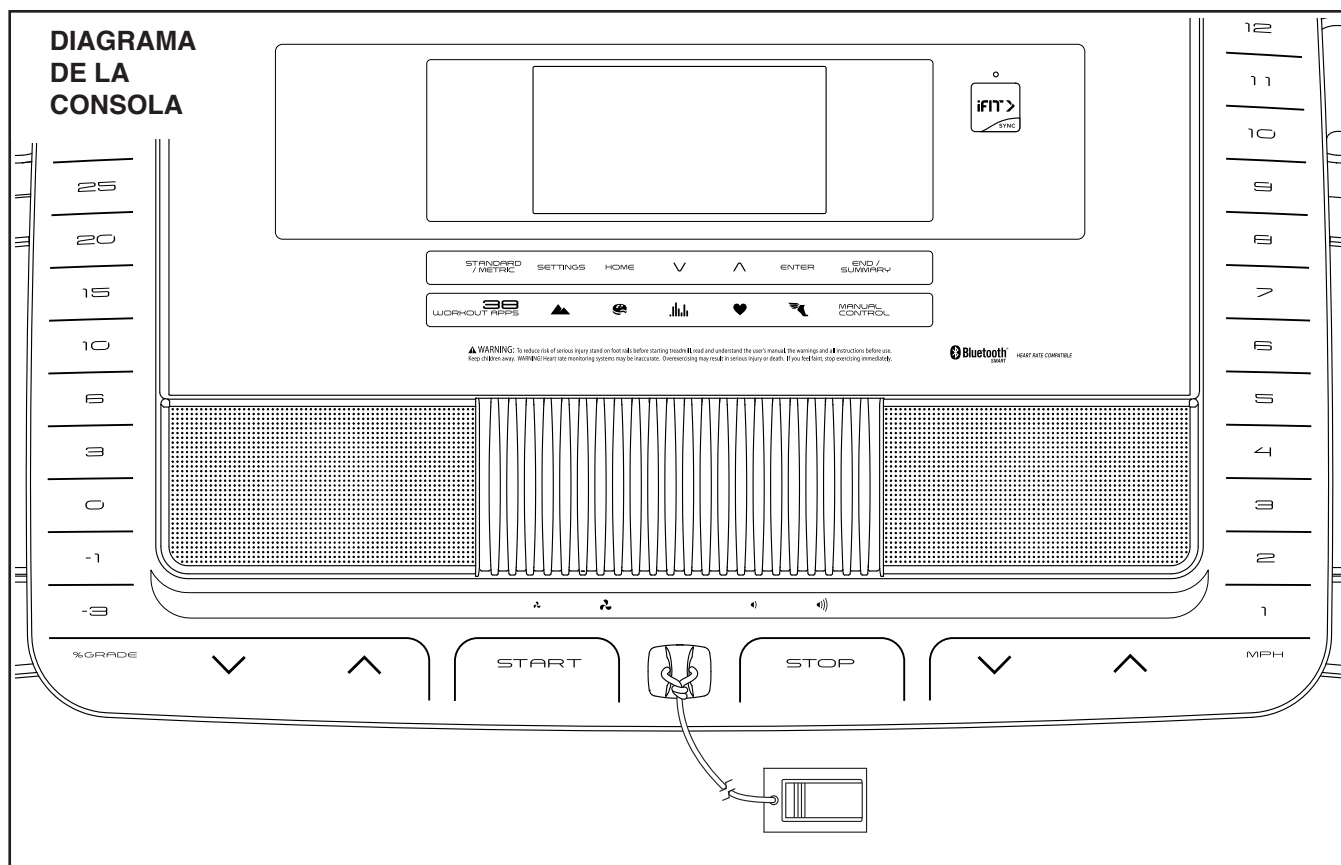
120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE:** Si el entrenador inclinado está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su corta circuito se salta repetidamente cuando se usa el entrenador inclinado, vea la portada de este manual para comprar un filtro de arco voltaico.



Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para enchufar 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.**



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola del entrenador inclinatorio ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación del entrenador inclinatorio con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

También puede conectar su dispositivo inteligente a la consola y utilizar una app iFit® para registrar y controlar su información de entrenamiento.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador inclinatorio a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

Para encender el aparato, vea la página 17. Para utilizar la función manual, vea la página 17. Para utilizar un entrenamiento integrado, vea la página 19. Para utilizar un entrenamiento de pulso, vea la página 20. Para conectar su tableta a la consola, vea la página 21. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 21. Para usar el sistema de sonido, vea la página 22. Para utilizar la función de ajustes, vea la página 22. Para usar el porta tableta, vea la página 23.

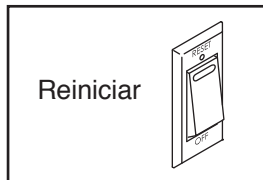
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Standard/Metric (estándar/métrica). Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 22. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar el entrenador inclinatorio. La primera vez que use el entrenador inclinatorio, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 26).

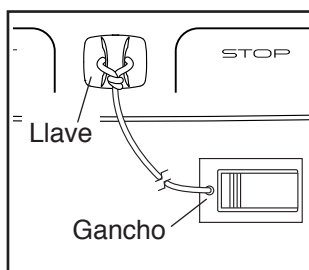
CÓMO ENCENDER EL APARATO

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

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). A continuación, localice el interruptor de encendido en la armadura del entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar).



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



CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual Control (control manual) de la consola.

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar) o uno de los botones de velocidad numerados.

Si pulsa el botón Start, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución Speed (velocidad). Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones de velocidad numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado. Para seleccionar un ajuste de velocidad que contenga un decimal —por ejemplo 3,5 mph— pulse dos botones numerados uno tras otro. Por ejemplo, para seleccionar un ajuste de velocidad de 3,5 mph, pulse el botón 3 y, luego, pulse inmediatamente el botón 5. Nota: Esta opción no funcionará si la consola está ajustada a unidades métricas.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start.

4. Cambie la inclinación del entrenador inclinable como lo desee.

Para cambiar la inclinación del entrenador inclinable, pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) o uno de los botones de inclinación numerados. Cada vez que pulsa uno de los botones, el entrenador inclinable se ajustará gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Mientras camina o corre en el entrenador inclinable, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- La barra de intensidad de entrenamiento
- El número aproximado de calorías quemadas

- El nivel de inclinación del entrenador inclinable
- El número de pies verticales que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)
- La matriz

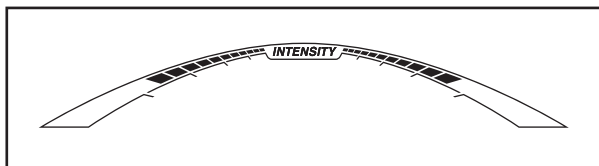
La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (intro) hasta mostrar la pestaña deseada.

La pestaña Incline mostrará un perfil de los ajustes de inclinación del entrenamiento. Al final de cada minuto se mostrará un nuevo segmento. La pestaña Speed mostrará un perfil con los ajustes de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi ruta) mostrará una pista que representa 400 m. Mientras hace ejercicios, el rectángulo parpadeante mostrará su progreso. La pestaña My Trail también mostrará el número de vueltas completadas.

La pestaña Calorie (calorías) mostrará también la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa el número de calorías quemadas durante ese segmento. Al seleccionar la pestaña Calorie, la pantalla de calorías mostrará el número aproximado de calorías quemadas por hora.

Mientras hace ejercicios, la barra de nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su entrenamiento.

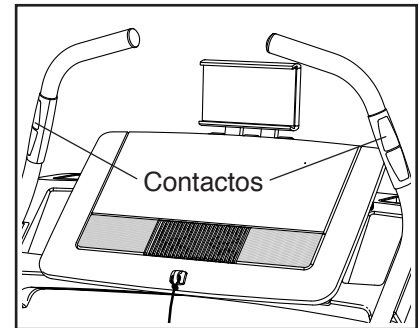


Para reiniciar las pantallas, pulse el botón Stop, retire la llave y, luego, vuelva a insertarla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de forma exacta. Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 14. Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart.

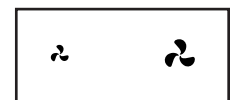
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos; **evite mover las manos**. Cuando se detecte su pulso, parpadeará un símbolo de corazón en la pantalla de calorías cada vez que lata su corazón; aparecerán uno o dos guiones y, luego, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador presenta varios ajustes de velocidad. Pulse repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para activar o desactivar el ventilador.



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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón End/Summary (fin/resumen) y **ajuste la inclinación del entrenador inclinable a cero por cien. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que el entrenador inclinable sufra daños.** A continuación, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador inclinable, coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador inclinable pueden desgastarse antes de tiempo.

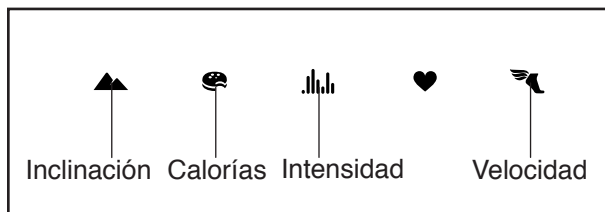
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

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



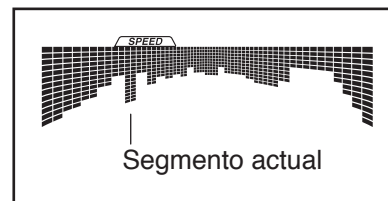
Cuando seleccione un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Además, la matriz mostrará un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de calorías, la pantalla de calorías mostrará el número aproximado de calorías que quemará.

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón de aumento Speed. Un momento después de pulsar el botón, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. 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: Varios segmentos consecutivos pueden tener programados el mismo ajuste de velocidad e/o inclinación.

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán su progreso.



El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual. Al final de cada segmento se emitirá una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear. Si se programa otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, el ajuste de velocidad y/o inclinación parpadeará en la pantalla para alertarle y el entrenador inclinable se ajustará automáticamente al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil parpadee en la pantalla y finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación del entrenador inclinable durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed o Incline; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación correspondientes a ese segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento, pulse el botón Start o el botón de aumento Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 18. Si selecciona un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 18.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE PULSO

Los entrenamientos de pulso controlan automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador inclinable para mantener su ritmo cardíaco cercano a un nivel objetivo mientras hace ejercicios. Nota: Para utilizar un entrenamiento de pulso, debe llevar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

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

Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 14.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 17.

3. Seleccione un entrenamiento de pulso.

Para seleccionar un entrenamiento de pulso, pulse repetidamente el botón de corazón de la consola. La duración de cada entrenamiento de pulso aparecerá en la pantalla.

4. Registre su edad/ritmo cardíaco máximo.

Use los botones de aumento y disminución que se encuentran junto al botón Enter (intro) para registrar su edad. La consola calculará automáticamente su ritmo cardíaco máximo basándose en su edad. Nota: Su ritmo cardíaco máximo puede ser distinto del número calculado por la consola. Para determinar su ritmo cardíaco máximo, consulte con su médico o a una fuente recomendada por su médico.

5. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

6. Registre una velocidad de calentamiento.

El entrenamiento comenzará con un periodo de calentamiento de dos minutos. La velocidad de calentamiento predeterminada es de 2 km/h. Para seleccionar otra velocidad para el periodo de calentamiento, pulse los botones de aumento y disminución de velocidad o los botones Speed (velocidad) numerados. Nota: La velocidad del entrenamiento aumentará con respecto a la velocidad de calentamiento seleccionada.

7. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

9. Ajuste una velocidad de enfriamiento.

El entrenamiento finalizará con un periodo de enfriamiento de dos minutos. La velocidad de enfriamiento predeterminada es de 2 km/h. Para seleccionar otra velocidad para el periodo de enfriamiento, pulse los botones de aumento y disminución o los botones Speed numerados.

10. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante BLUETOOTH a tabletas a través de la app iFit Bluetooth Tablet, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante BLUETOOTH.

1. Descargue e instale la app iFit Bluetooth Tablet en su tableta.

En su tableta iOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la app iFit Bluetooth Tablet y, luego, instale la app en su tableta. **Asegúrese de que la opción BLUETOOTH esté activada en su tableta.**

Luego, abra la app iFit Bluetooth Tablet y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 22.

3. Conecte su tableta a la consola.

Pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para conectar su tableta a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

5. Desconecte su tableta de la consola si lo desea.

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit Bluetooth Tablet. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde fijo.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync de la consola. El LED de la consola parpadeará dos veces una vez establecida correctamente la conexión. Nota: Esta operación puede requerir hasta 15 segundos.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola durante 5 segundos.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe 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 personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una 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 de aumento y disminución de volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



LA FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que controla la información del entrenador inclinable y le permite personalizar los ajustes de la consola.

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Cuando se selecciona la función de ajustes, se mostrará la siguiente información:

- El número de versión de producto del software de la consola
- El número total de horas que se ha usado el entrenador inclinable
- El número total de kilómetros (o millas) recorridos por la banda para caminar

2. Seleccione las pantallas opcionales.

Cuando se seleccione la función de ajustes, la matriz mostrará diversas pantallas opcionales. Pulse el botón de aumento o disminución situado junto al botón Enter (intro) para seleccionar cada una de las siguientes pantallas:

UNITS (unidades): Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Enter. Para ver la distancia en millas, seleccione ENGLISH (inglesas). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione METRIC (métricas).

CONTRAST LVL (nivel de contraste): Pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) para ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

3. Salga de la función de ajustes.

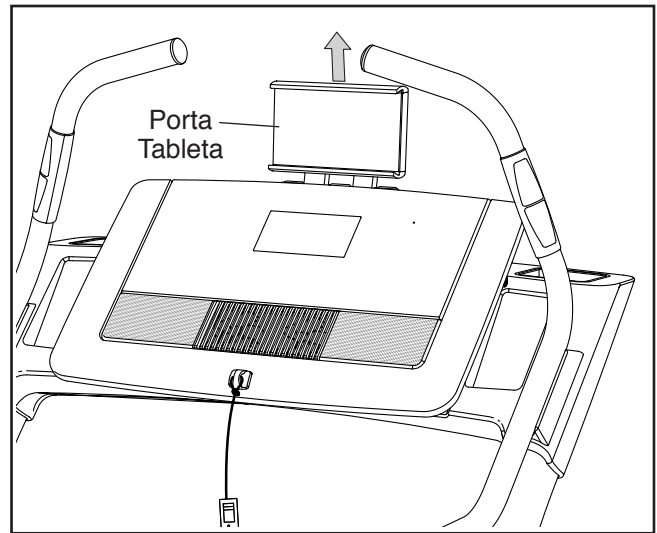
Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Settings.

CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

IMPORTANTE: El porta tableta se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el porta tableta.

Para insertar una tableta en el porta tableta, coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. Luego, tire del gancho sobre el borde superior de la tableta.

Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al porta tableta. Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del porta tableta.



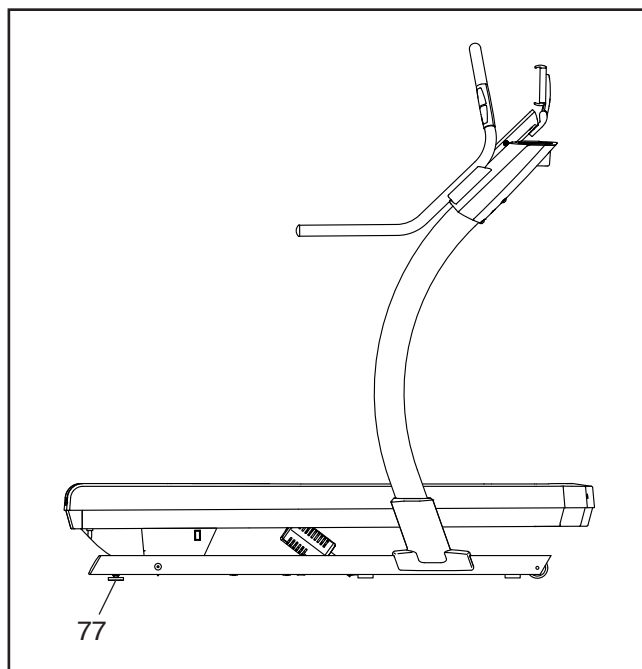
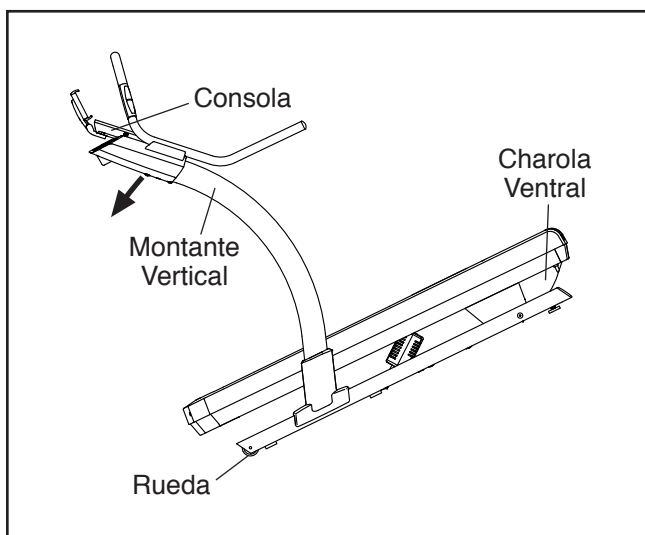
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

Antes de mover el entrenador inclinado, inserte la llave en la consola, ajuste el nivel de inclinación a cero, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y el peso del entrenador inclinado, se requieren dos o tres personas para moverlo. Sujete firmemente los montantes verticales cerca de la consola. Incline el entrenador inclinado hacia atrás hasta que ruede libremente sobre las ruedas. **PRECAUCIÓN:** Para reducir la posibilidad de lesiones o daños en el entrenador inclinado, no eleve el entrenador inclinado por la charola ventral de plástico. No tire de la consola.

Haga rodar con cuidado el entrenador inclinado sobre las ruedas hasta la ubicación deseada y, luego, bájelo hasta la posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para reducir el riesgo de lesiones, ponga un cuidado extremo al trasladar el entrenador inclinado. No intente mover el entrenador inclinado sobre superficies irregulares.

Asegúrese de que el entrenador inclinado quede firmemente apoyado sobre el piso. Si el entrenador inclinado se balancea, aunque sea levemente, gire una Pata de Nivelación (77) en la medida necesaria hasta eliminar el movimiento de balanceo.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador inclinable.

Limpie periódicamente el entrenador inclinable y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.**

Limpie las piezas exteriores del entrenador inclinable con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre el entrenador inclinable. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** Luego, seque meticulosamente el entrenador inclinable con una toallita suave.

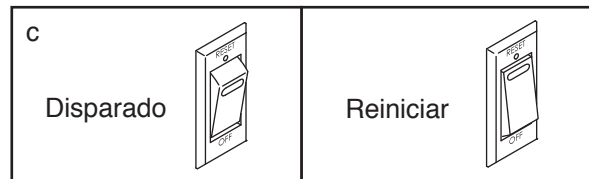
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador inclinable pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un protector contra sobretensiones y que dicho protector esté conectado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 15). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 15. **IMPORTANTE: Si el entrenador inclinable está conectado a un tomacorriente equipado con AFCI y su cortacircuito se dispara repetidamente al utilizar el entrenador inclinable, vea la portada de este manual para adquirir un filtro de arco.**

- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de encendido del entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor eléctrico, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.

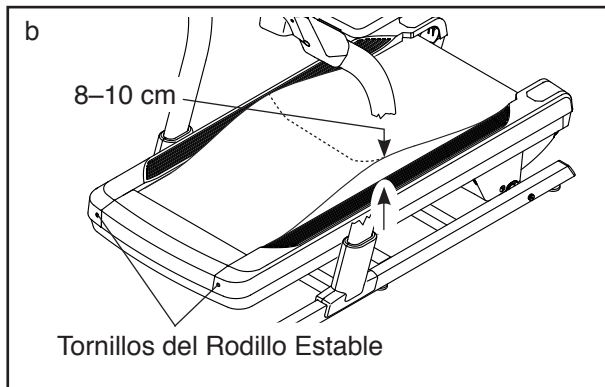


SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el dibujo anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, luego, conéctelo de nuevo.
- Retire la llave de la consola y, luego, reinsertela.
- Si el entrenador inclinable sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

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

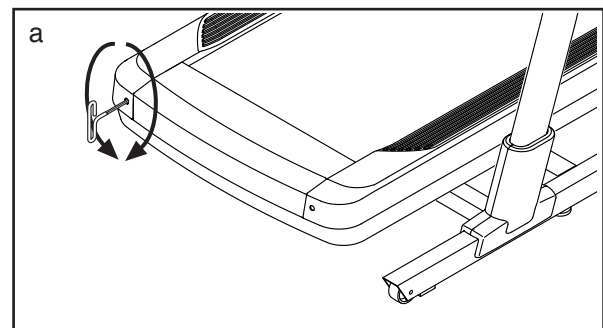
- a. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 15.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su entrenador inclinable puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. En primer lugar, ajuste la inclinación al 40 por ciento. Luego, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido antihorario, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 8 y 10 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



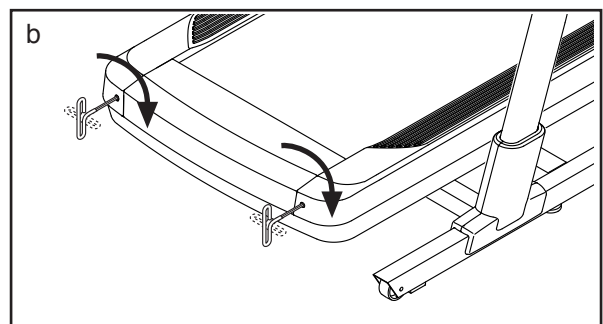
- c. Su entrenador inclinable presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Tales sustancias pueden 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.
- d. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda para caminar está descentrada o patina cuando se camina sobre ella

- a. Si la banda para caminar está descentrada, en primer lugar ajuste la inclinación al 40 por ciento. 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 izquierdo del rodillo estable en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se desliza al caminar sobre ella, en primer lugar ajuste la inclinación al 40 por ciento. 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 tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 8 y 10 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.

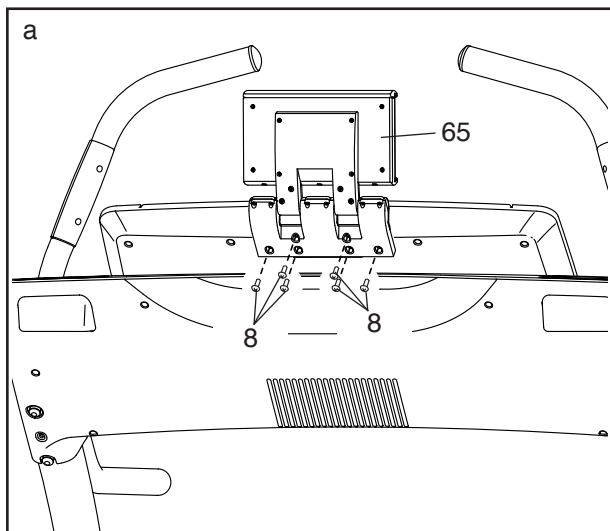


SÍNTOMA: La inclinación del entrenador inclinable no cambia correctamente

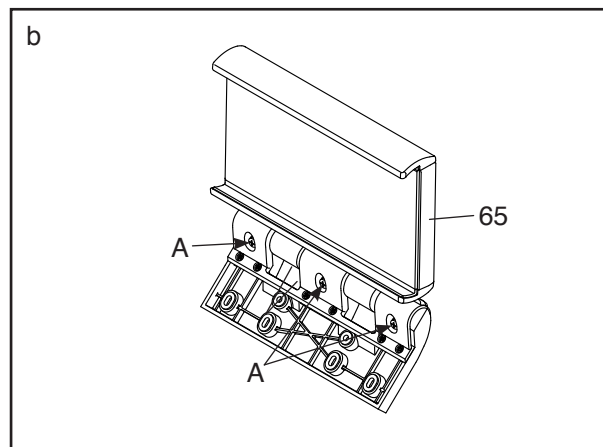
- a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón de aumento Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. A continuación, pulse el botón Stop y luego el botón de aumento o disminución Incline (inclinación). El entrenador inclinable subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si el sistema de inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón de aumento o disminución Incline. Tras calibrar el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: El porta tableta no se mantiene sujeto

- a. Retire los seis Tornillos M4 x 16mm (8) de la parte posterior del Porta Tableta (65).



- b. Apriete levemente los tres tornillos indicados (A), 1/4 de vuelta o menos, hasta que el Porta Tableta (65) se mantenga sujeto al girarlo hasta la posición deseada.



- c. **Vea el dibujo de la izquierda.** Conecte de nuevo el Porta Tableta (65) con los seis Tornillos M4 x 16mm (8); **apriete parcialmente los seis Tornillos y, luego, apriételos completamente. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

GUÍAS 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 SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira; nunca haga rebotes.

1. Estiramiento a Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y flexione lentamente el cuerpo hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras baja lo máximo posible para alcanzar la punta de los pies con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramientos: Isquiotibiales, corvas y espalda.

2. Estiramiento de Isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Flexione la otra pierna y apoye la planta del pie en la cara interior del muslo de la pierna estirada. Inclínese hacia la pierna estirada lo máximo posible para alcanzar la punta del pie con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramientos: Isquiotibiales, lumbares e ingles.

3. Estiramiento de Pantorrillas/Tendón de Aquiles

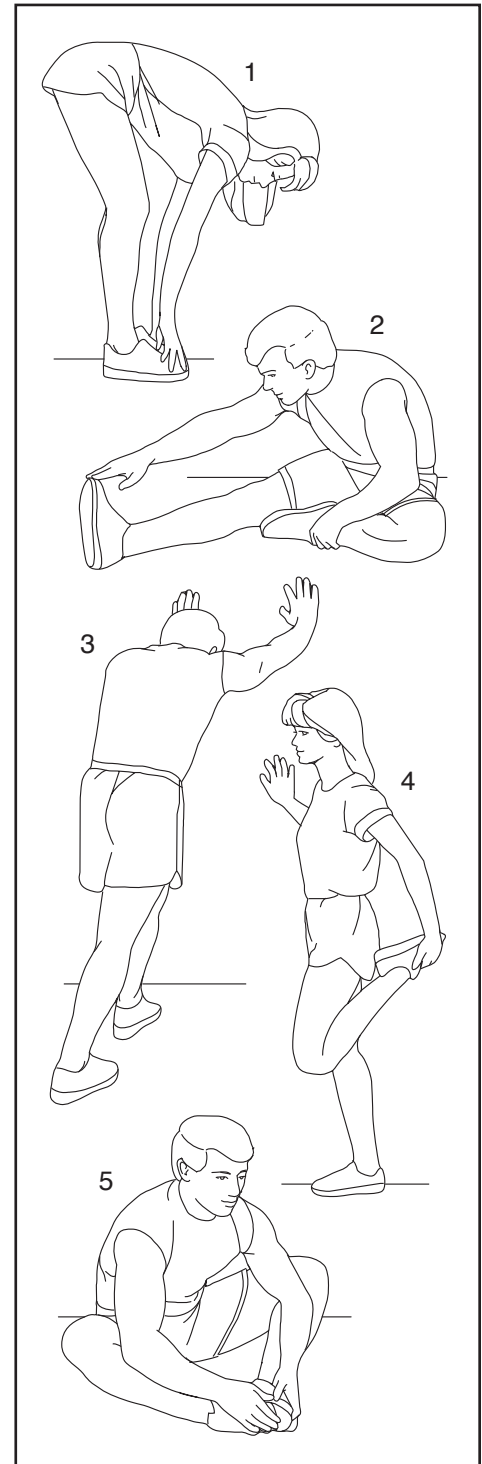
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de Cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, agárrese el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento de Abductores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Tire de los pies lo máximo posible hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de las caderas.

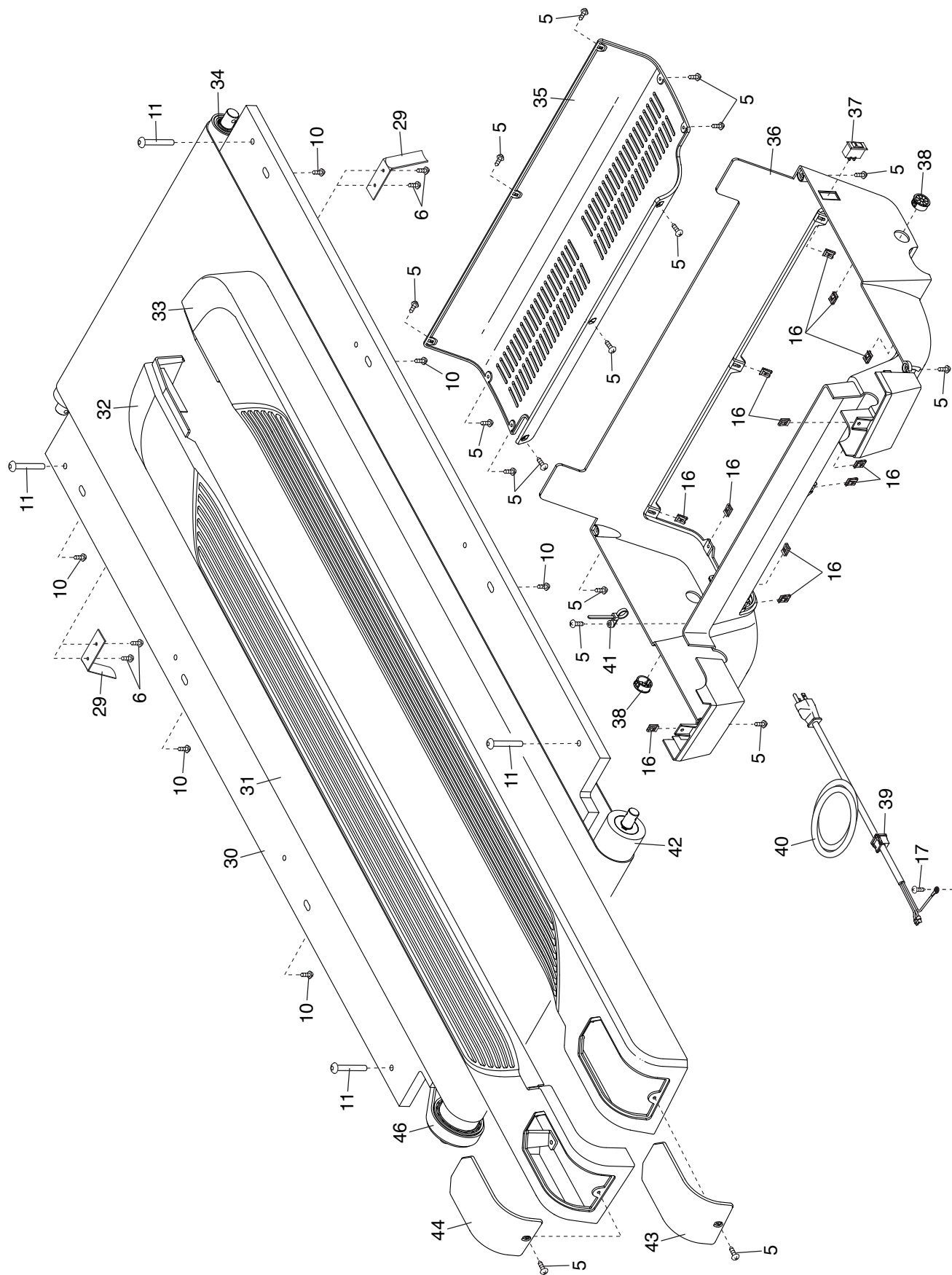


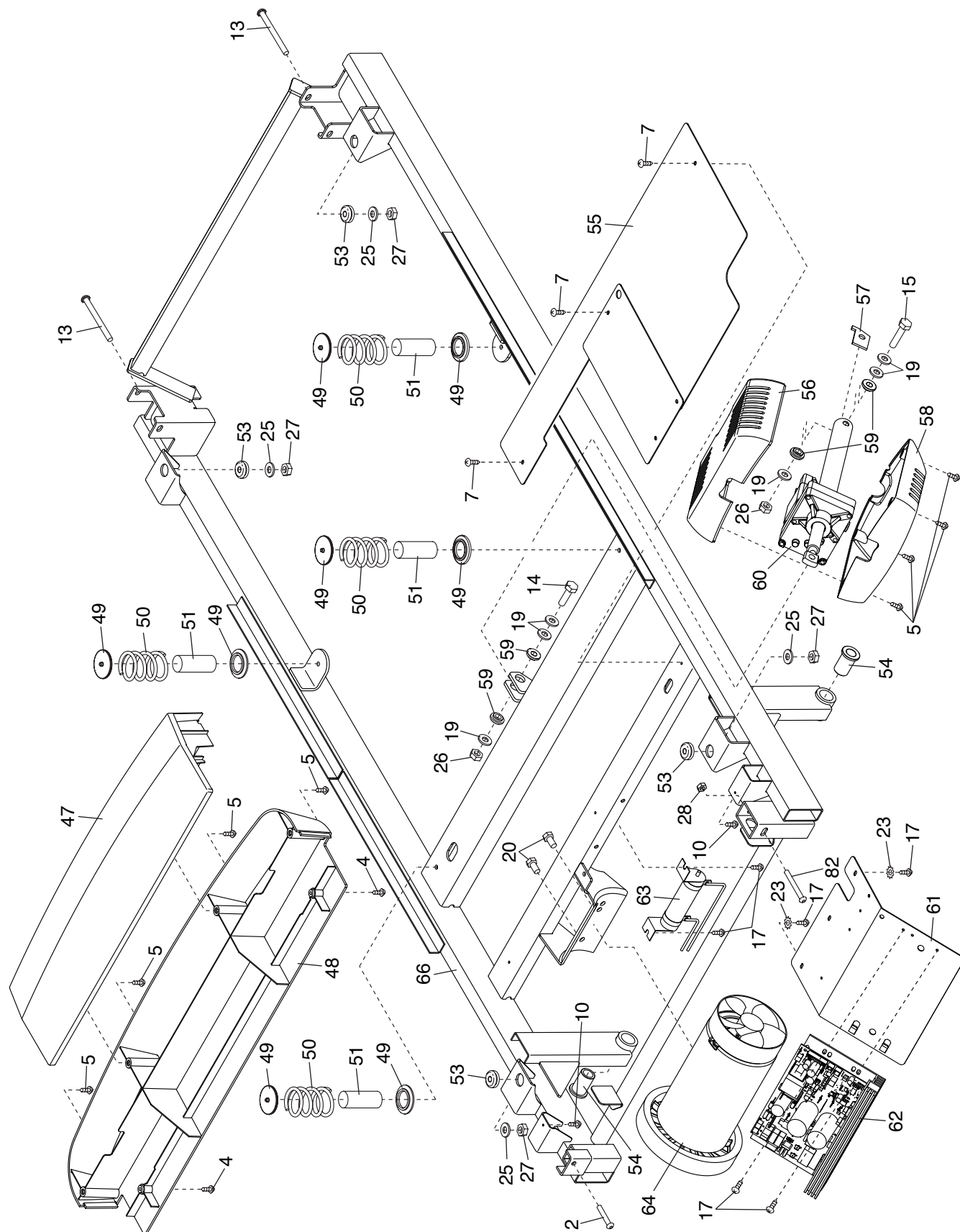
LISTA DE LAS PIEZAS

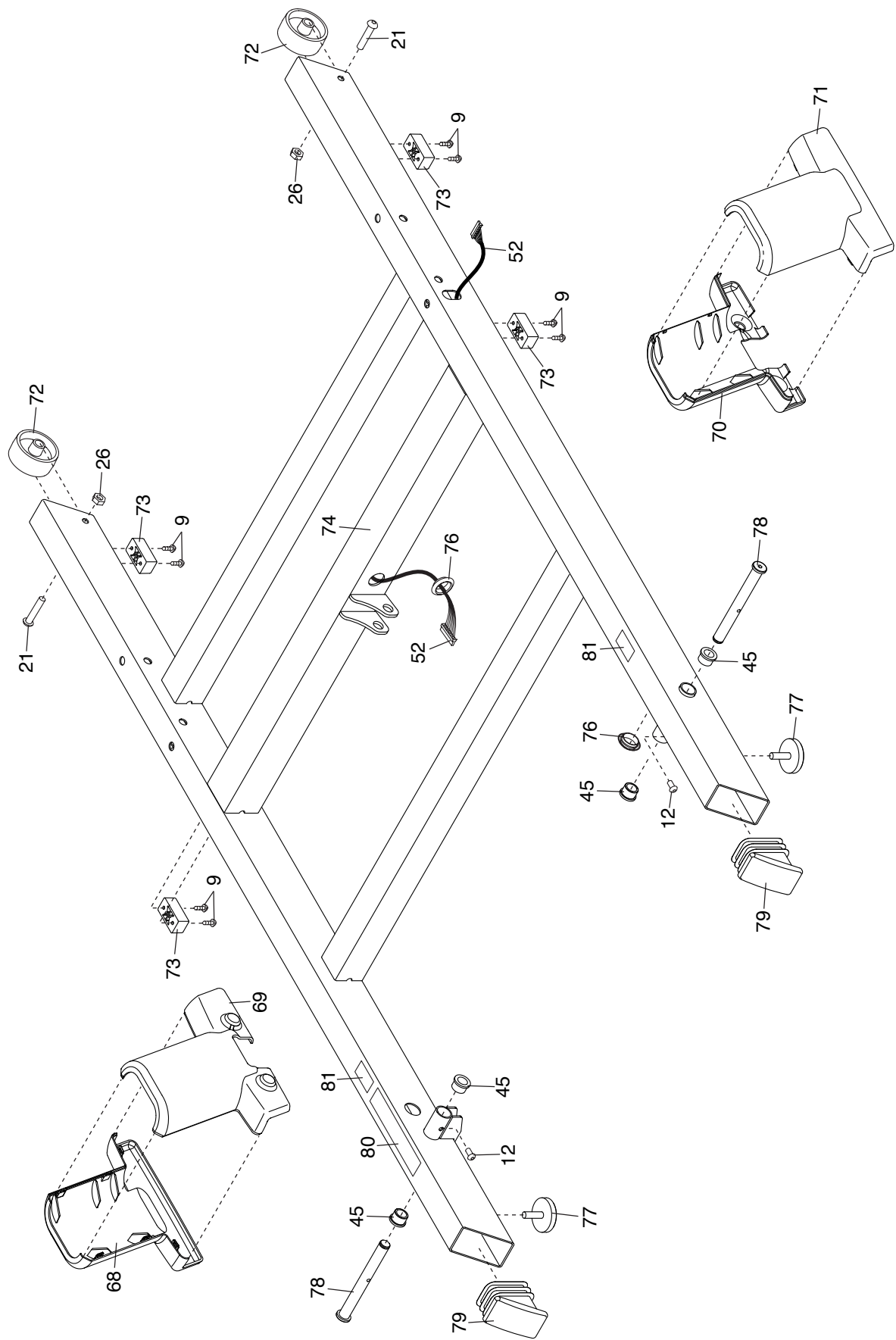
N.º de Modelo NTL14216.0 R0517A

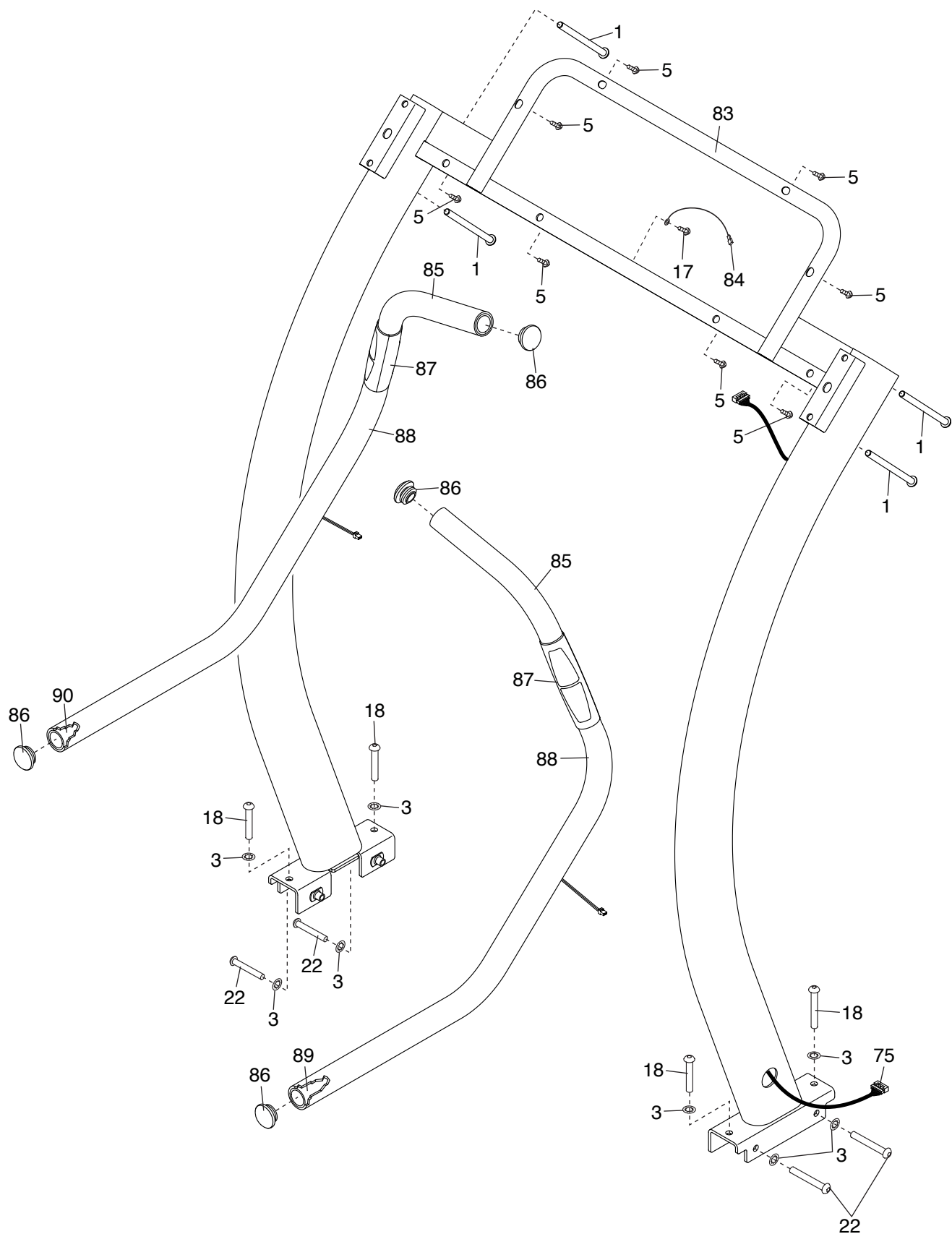
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo de 3/8" x 5 1/2"	52	1	Cable de la Base
2	1	Tornillo de 1/4" x 1 1/2"	53	4	Amortiguador de Goma
3	8	Arandela Estrella de 3/8"	54	2	Buje de Pivote Grande
4	2	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	55	1	Cubierta de lo Electrónico
5	57	Tornillo #8 x 3/4"	56	1	Cubierta Superior del Motor de Inclinación
6	4	Tornillo de la Guía de la Banda de 3/8"	57	1	Soporte del Atajador de Inclinación
7	9	Tornillo #8 x 1/2"	58	1	Soporte Inferior del Motor de Inclinación
8	6	Tornillo M4 x 16mm	59	4	Buje del Motor de Inclinación
9	8	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 3/4"	60	1	Motor de Inclinación
10	8	Tornillo #8 x 5/8"	61	1	Soporte de lo Electrónico
11	4	Tornillo de 5/16" x 1 1/2"	62	1	Controlador
12	2	Tornillo de 1/4" x 1/2"	63	1	Resistor
13	2	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"	64	1	Motor de Manejo
14	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	65	1	Porta Tableta
15	1	Perno de 3/8" x 2 3/8"	66	1	Armadura
16	12	Gancho de la Cubierta	67	1	Monitor de Ritmo Cardíaco para el Pecho
17	9	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	68	1	Cubierta Exterior del Montante Vertical Izquierdo
18	4	Tornillo de 3/8" x 3 1/4"	69	1	Cubierta Interior del Montante Vertical Izquierdo
19	6	Arandela de 3/8"	70	1	Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho
20	2	Perno del Motor de 5/16"	71	1	Cubierta Exterior del Montante Vertical Derecho
21	2	Tornillo de 3/8" x 2 3/8"	72	2	Rueda
22	4	Tornillo de 3/8" x 2 3/4"	73	4	Almohadilla de la Base
23	2	Arandela Estrella #8	74	1	Base
24	1	Parte de Atrás de la Consola	75	1	Cable del Montante Vertical
25	4	Arandela Plana de 5/16"	76	2	Ojal Reforzado Redondo
26	4	Tuerca de 3/8"	77	2	Pata de Nivelación
27	4	Tuerca de 5/16"	78	2	Eje
28	1	Tuerca de 1/4"	79	2	Tapa de la Base
29	2	Guía de la Banda	80	1	Calcomanía de Advertencia
30	1	Plataforma para Caminar	81	2	Calcomanía de Precaución
31	1	Banda para Caminar	82	1	Tornillo de 1/4" x 2"
32	1	Riel de la Pata Izquierda	83	1	Montante Vertical
33	1	Riel de la Pata Derecha	84	1	Cable de Tierra de la Consola
34	1	Rodillo Estable	85	2	Mango Corto de la Baranda
35	1	Cubierta de la Charola Ventral	86	4	Tapa de la Baranda
36	1	Charola Ventral	87	2	Montaje de Pulso
37	1	Interruptor eléctrico	88	2	Mango Largo de la Baranda
38	2	Ojal Reforzado de la Charola Ventral	89	1	Baranda Derecha
39	1	Ojal Reforzado	90	1	Baranda Izquierda
40	1	Cable Eléctrico	91	1	Bandeja Izquierda
41	7	Atadura	92	1	Base de la Consola
42	1	Polea/Rodillo de Manejo	93	1	Consola
43	1	Cubierta del Riel de la Pata Derecha	94	1	Bandeja Derecha
44	1	Cubierta del Riel de la Pata Izquierda	95	1	Llave
45	4	Buje de Pivote Pequeño	96	4	Tornillo #8 x 1"
46	1	Banda	97	2	Tornillo de Cabeza de Lenteja #8 x 5/8"
47	1	Funda de la Cubierta Frontal	*	—	Manual del Usuario
48	1	Cubierta Frontal			
49	8	Tapa del Amortiguador			
50	4	Resorte			
51	4	Amortiguador			

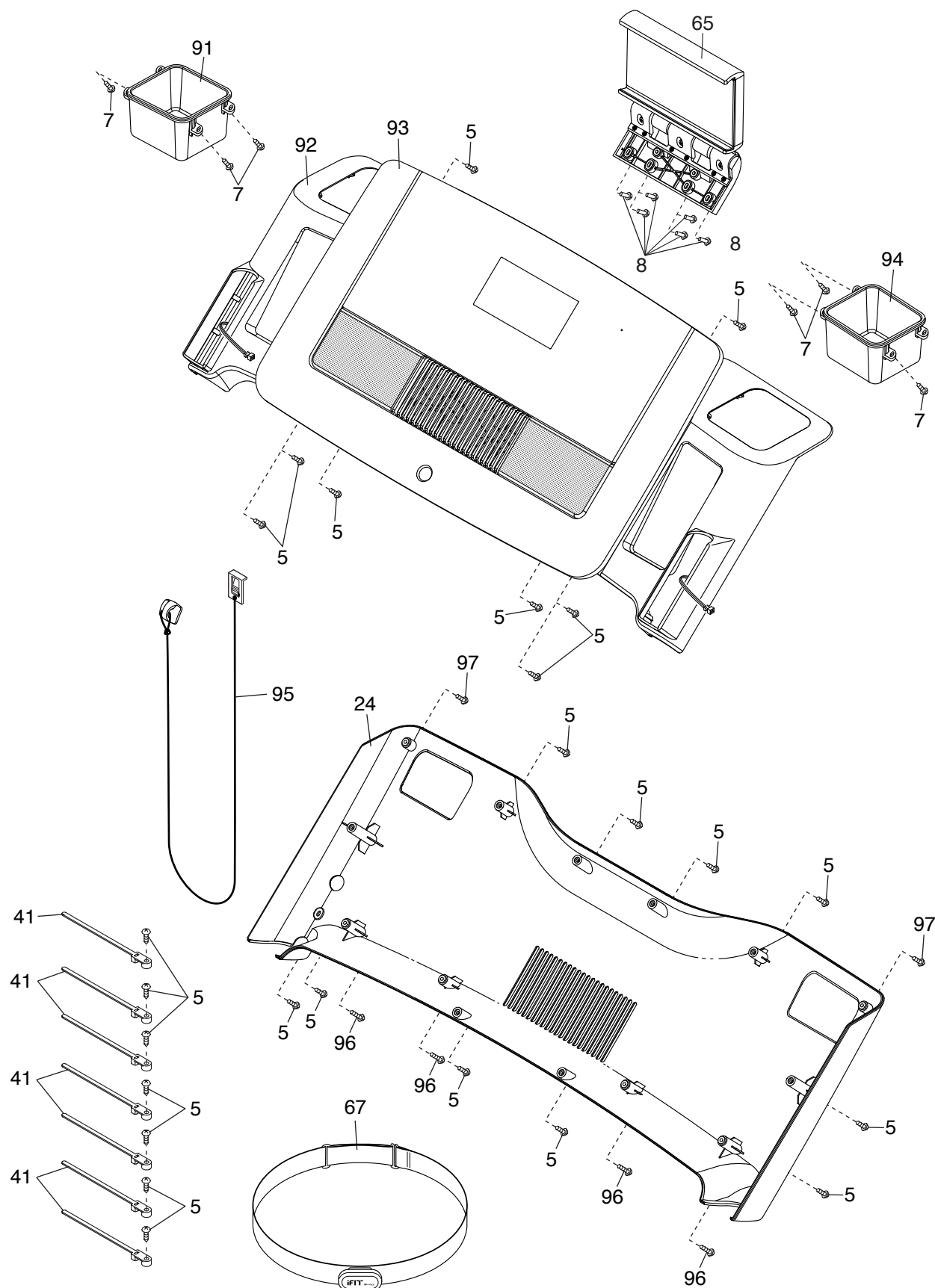
Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.











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 PARA MÉXICO

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 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.