

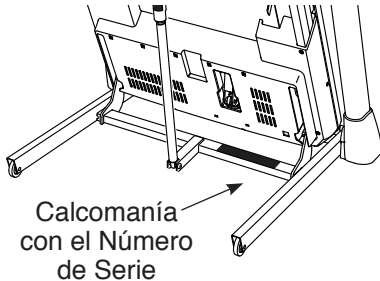
NordicTrack C700

Nº de Modelo NTL16915

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

Ciudad de México C.P. 01180

Importador:

Importaciones Factum

S.A. de C.V.

Prolongación Vasco de Quiroga

4800, Torre 2, Piso 3, Col. Santa Fe

Cuajimalpa

Deleg. Cuajimalpa de Morelos,

Ciudad de México, México

C.P. 05348

RFC: IFA090327R38

Especificaciones eléctricas:

120 V~ 60 Hz 13 A

PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, 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.....6

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....7

MONTAJE.....8

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....18

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....27

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....28

GUÍA DE EJERCICIOS.....31

LISTA DE LAS PIEZAS.....34

DIBUJO DE LAS PIEZAS.....36

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO..... Contraportada

GARANTÍA LIMITADA PARA MÉXICO..... Contraportada

IFIT es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE.UU. y otros países. Android 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. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE.UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia. NORDICTRACK es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

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.

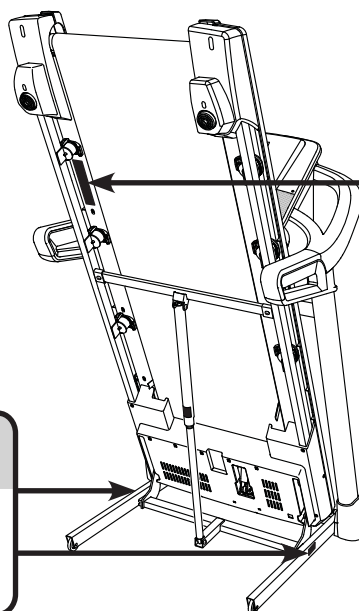
1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. La máquina para correr no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimientos, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina para correr por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
5. 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.
6. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
7. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
8. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
10. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. 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.*
13. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho protector 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.
14. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 18. 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 su tienda electrónica local.
15. 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 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 máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea **MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 28 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
18. 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). Use siempre el soporte cuando use la máquina para correr.
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 la máquina para correr.
20. Cuando hay una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumenta.
21. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos de la banda para caminar en movimiento.
22. La máquina para correr 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 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 6 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
25. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 8, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 27.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
26. 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.
27. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
28. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
29. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
30. **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 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.
31. 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.

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: Puede ser que no se muestren las calcomanías 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.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr NORDICTRACK® C 700. La máquina para correr C 700 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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 asistirle, 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.

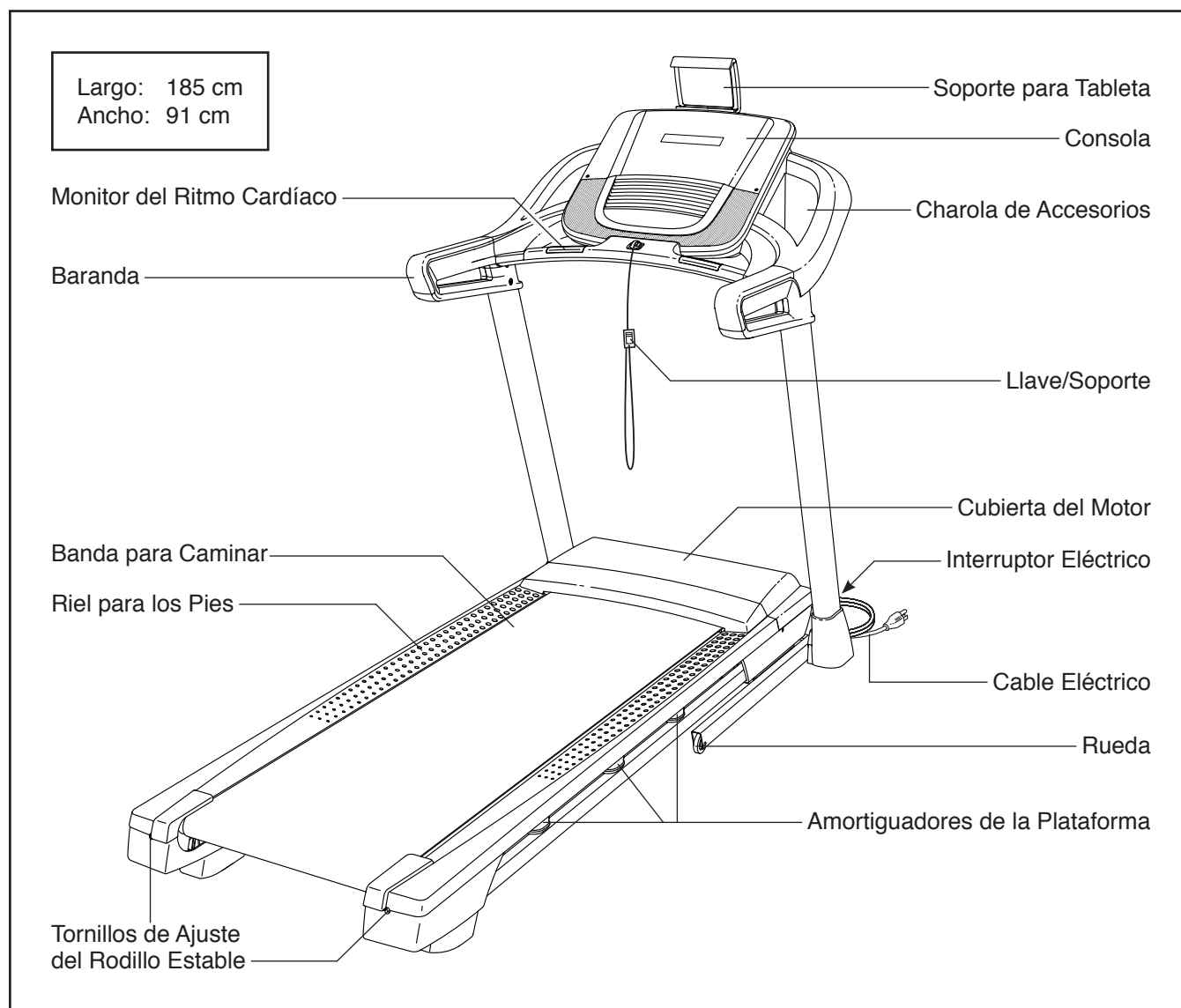
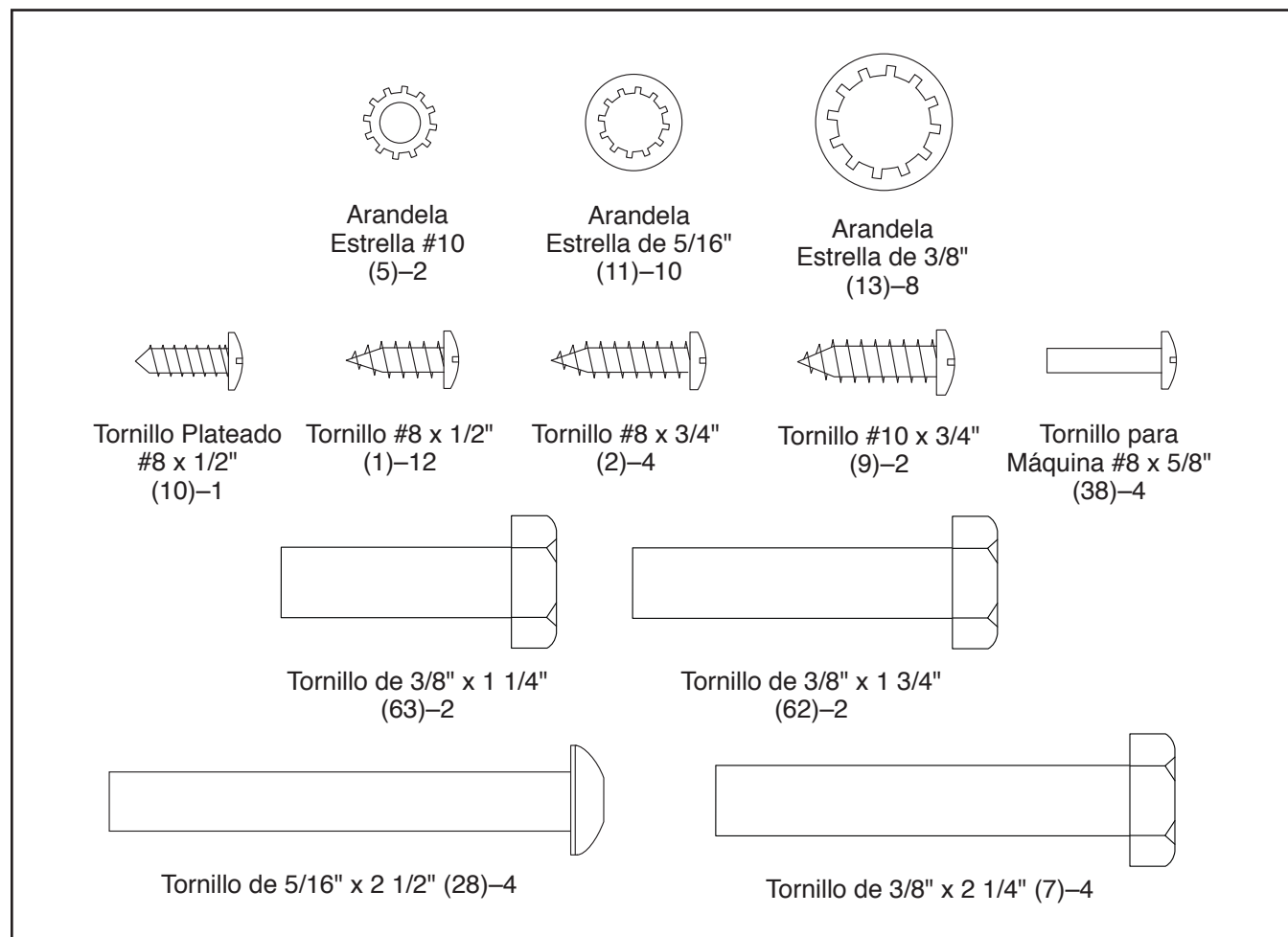


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo 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

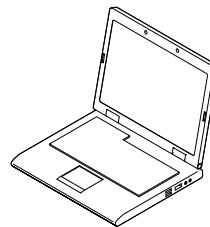
- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para 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 7.
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - llaves hexagonales incluidas 
 - un destornillador Phillips 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.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.

1

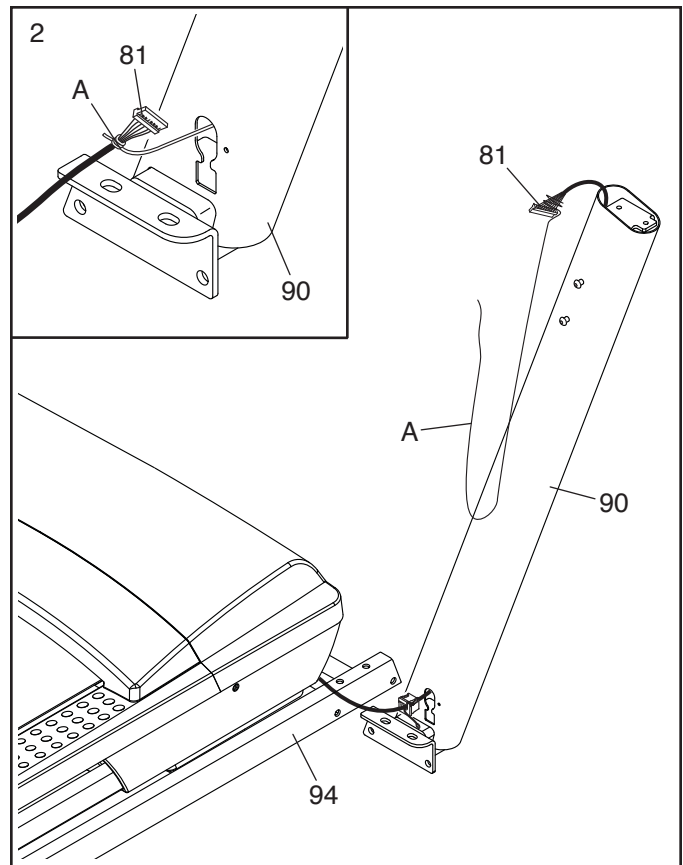


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (81) a la parte delantera de la Base (94).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (90). Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

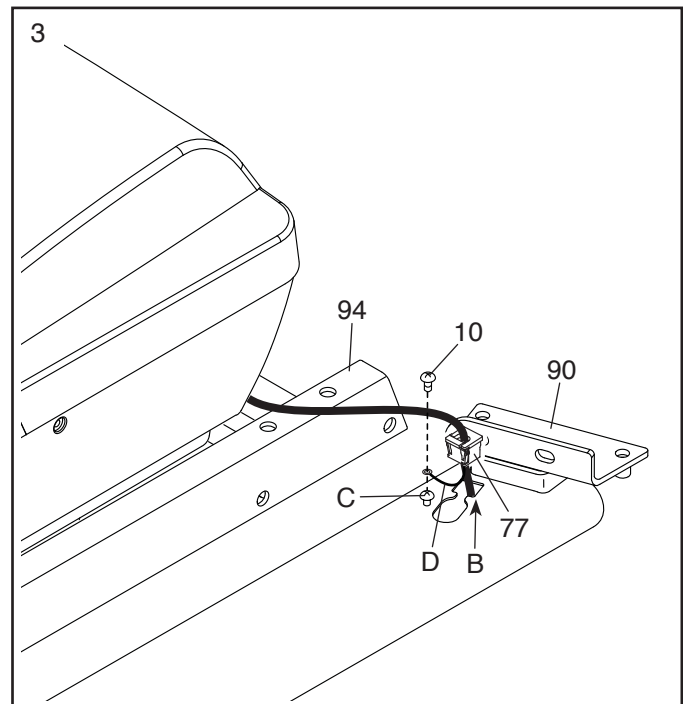
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (90) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Derecho.



3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (94). Presione el Ojal Reforzado (77) para introducirlo en el orificio cuadrado (B) del Montante Vertical Derecho (90). **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (D).**

Si existe un tornillo (C) ya conectado al Montante Vertical Derecho (90), retire el tornillo y deséchelo.

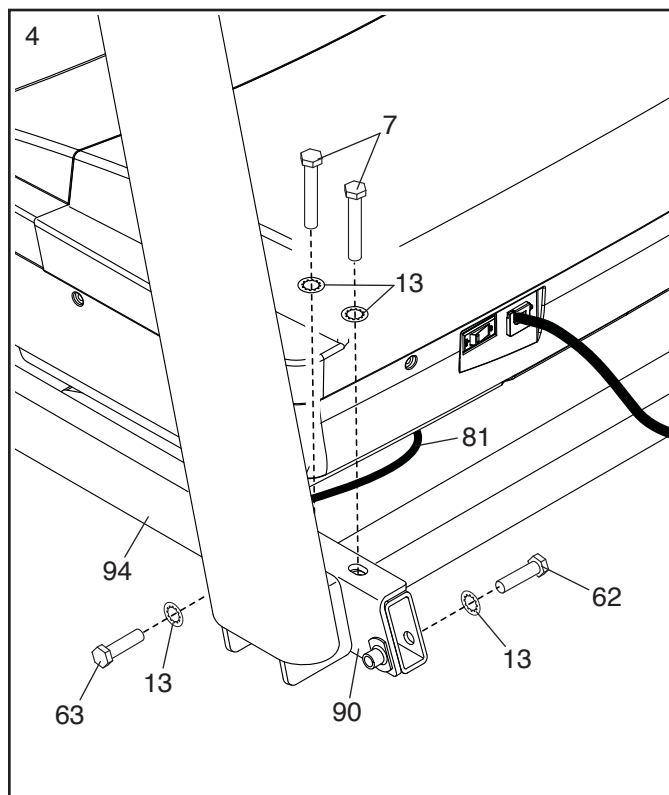
A continuación, conecte el cable de tierra (D) al Montante Vertical Derecho (90) con un Tornillo Plateado #8 x 1/2" (10).



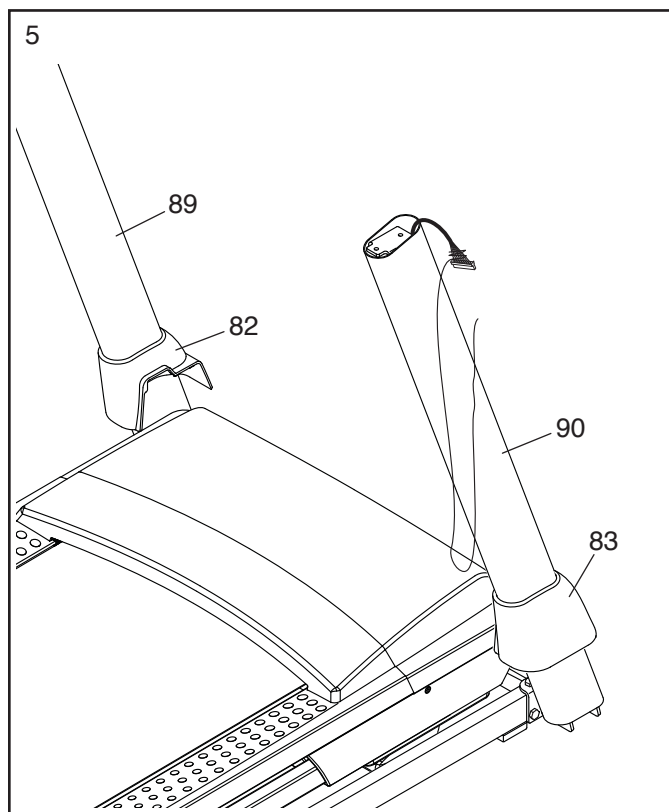
4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base (94). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

Conecte el Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de 3/8" x 2 1/4" (7), un Tornillo de 3/8" x 1 1/4" (63), un Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (62) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (13) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

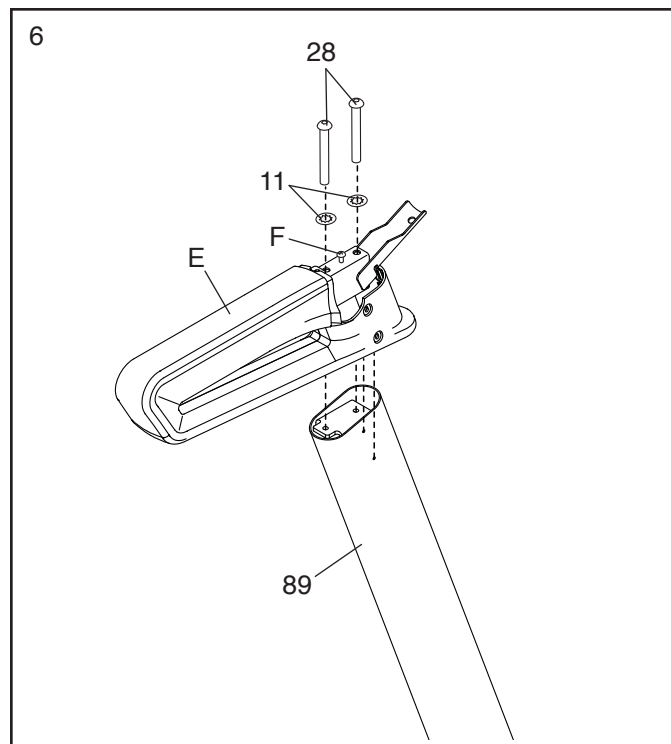


5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y deslice la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (90). **No encaje a presión aún las Cubiertas de la Base.**



6. Identifique el conjunto de la baranda izquierda (E). Conecte el conjunto de la baranda izquierda al Montante Vertical Izquierdo (89) con dos Tornillos de 5/16" x 2 1/2" (28) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (11); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

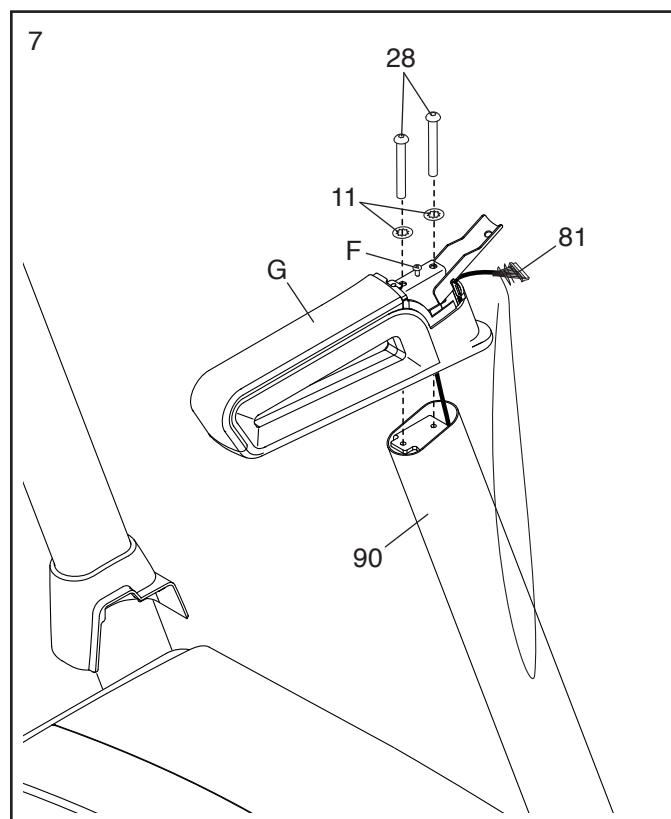
A continuación, retire y deseche el tornillo indicado (F).



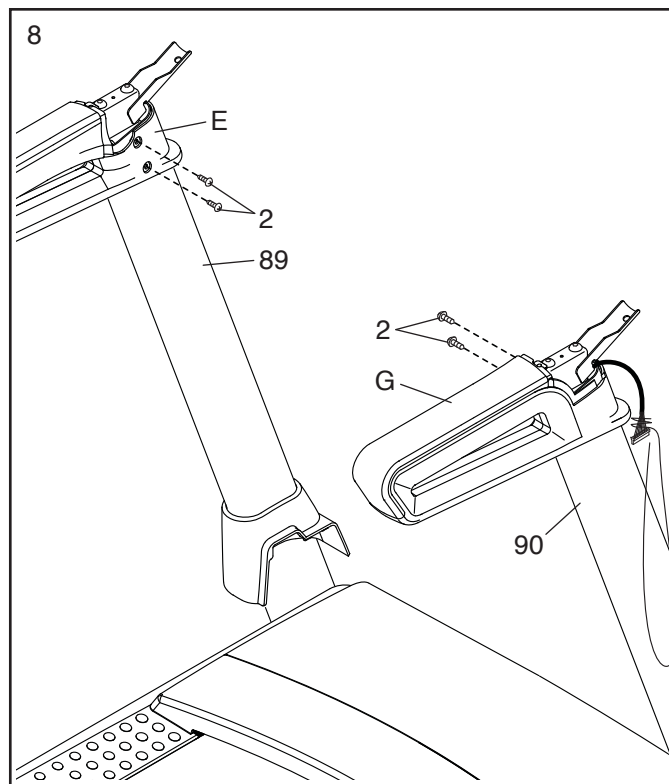
7. Inserte el Cable del Montante Vertical (81) hacia el interior del conjunto de la baranda derecha (G) haciéndolo salir por la parte delantera como se muestra.

Conecte el montaje de la baranda derecha (G) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de 5/16" x 2 1/2" (28) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (11). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81); no apriete aún completamente los Tornillos.**

A continuación, retire y deseche el tornillo indicado (F).



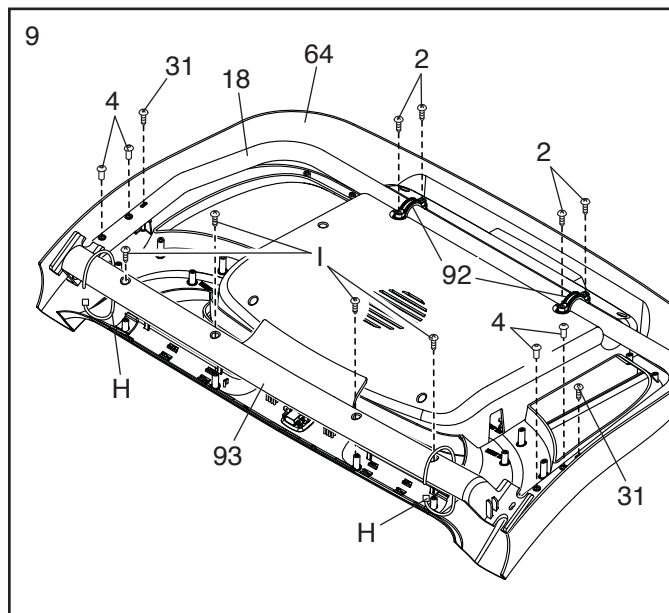
8. Apriete cuatro Tornillos #8 x 3/4" (2) a los conjuntos de las barandas izquierda y derecha (E, G) y los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90).



9. Coloque la Base de la Consola (64) boca abajo sobre una superficie blanda para evitar que se raye. Si hay ataduras (H) sujetando la Barra Cruzada de Pulso (93) a la Base de la Consola, retire las ataduras.

Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (I). A continuación, retire la Barra Cruzada de Pulso (93).

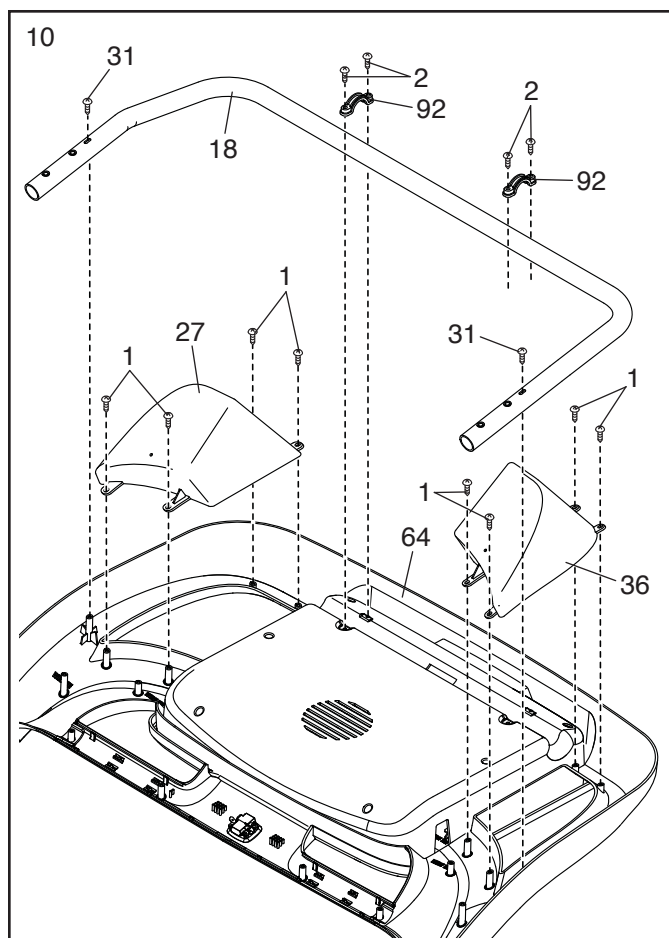
Retire y conserve los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (4), los cuatro Tornillos #8 x 3/4" (2) y los dos Tornillos #8 x 1" (31). A continuación, eleve las dos Abrazaderas de la Consola (92) para extraerlas y la Armadura de la Consola (18).



10. Identifique las Charolas Derecha e Izquierda (27, 36).

Conecte las Charolas (27, 36) a la Base de la Consola (64) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (1); **no apriete en exceso los Tornillos.**

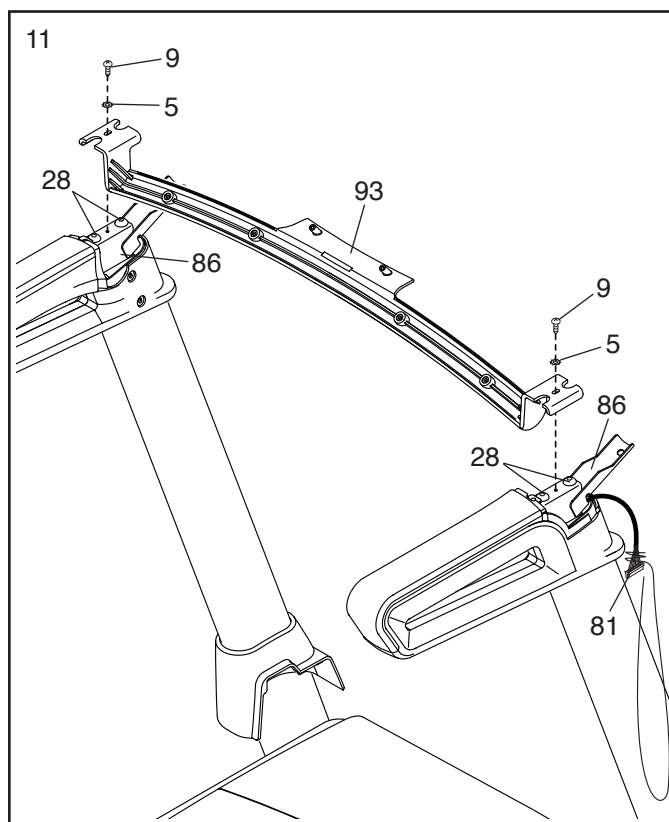
Reconecte la Armadura de la Consola (18) con los cuatro Tornillos #8 x 3/4" (2) y las dos Abrazaderas de la Consola (92) que retiró en el paso 9; **no apriete en exceso los Tornillos.**



11. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (93), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Orienté la Barra Cruzada de Pulso (93) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas (86) con dos Tornillos #10 x 3/4" (9) y dos Arandelas Estrella #10 (5); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

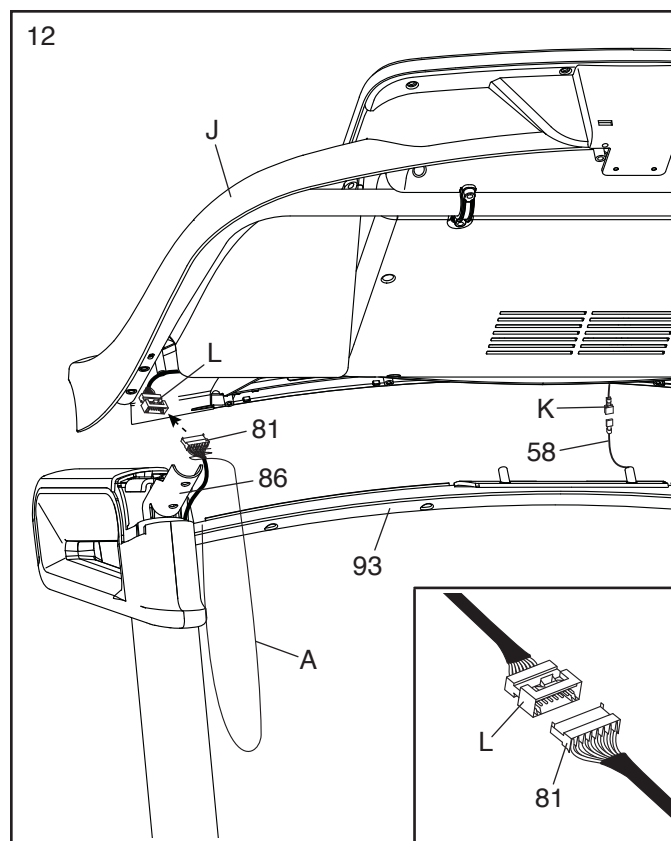
Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81). Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 5/16" x 2 1/2" (28).



12. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de la consola (J) cerca de las Barandas (86) (solo se muestra un lado).

Conecte el cable de tierra (K) del conjunto de la consola (J) al Cable de Tierra de la Consola (58) de la Barra Cruzada de Pulso (93).

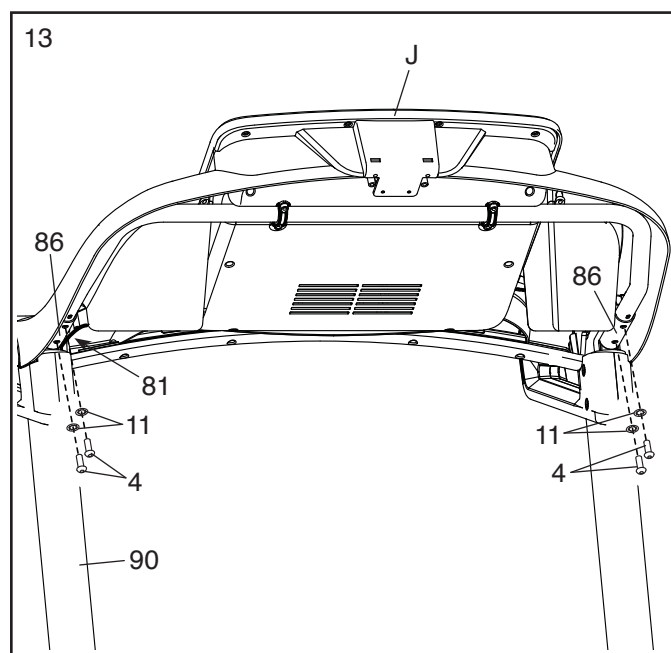
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola (L). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL APARATO.** A continuación, quite la atadura de cables (A) del Cable del Montante Vertical.



13. Coloque el conjunto de consola (J) en los soportes de las Barandas (86). **Asegúrese de no pellizcar ningún cable.**

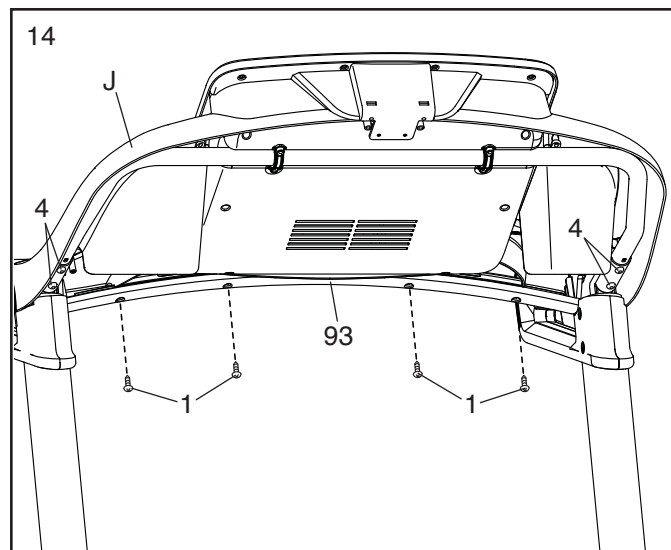
Conecte el conjunto de la consola (J) a los soportes de las Barandas (86) con los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (4) que retiró en el paso 9 y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (11); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante en el Montante Vertical Derecho (90).



14. Conecte la Barra Cruzada de Pulso (93) al conjunto de la consola (J) con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriételos completamente.**

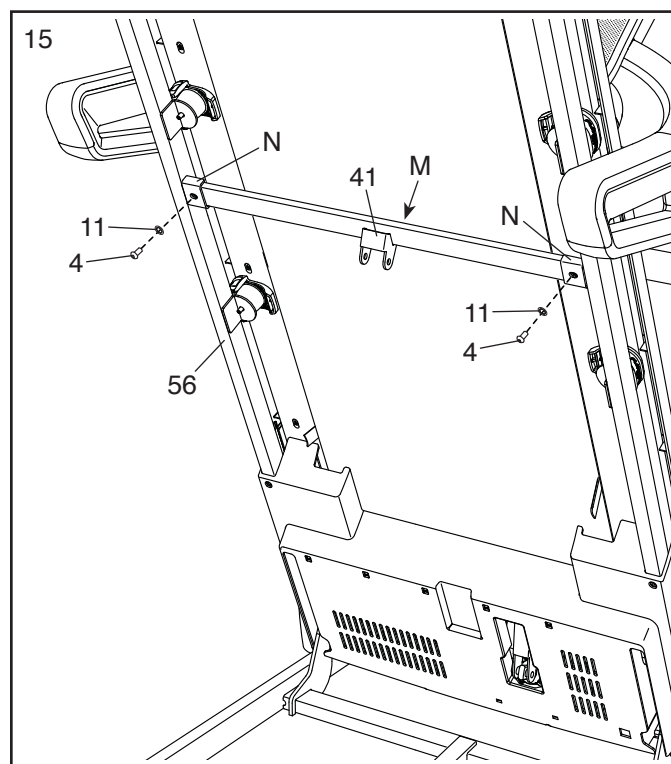
A continuación, apriete firmemente los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (4).



15. Eleve la Armadura (56) para situarla en posición vertical. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 17.**

Retire los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (4) de la Barra Cruzada de Pasador (41).

Orienté la Barra Cruzada de Pasador (41) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (este lado hacia la banda) (M) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada de Pasador a los soportes (N) de la Armadura (56) con los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (4) que acaba de retirar y dos Arandelas Estrella de 5/16" (11).

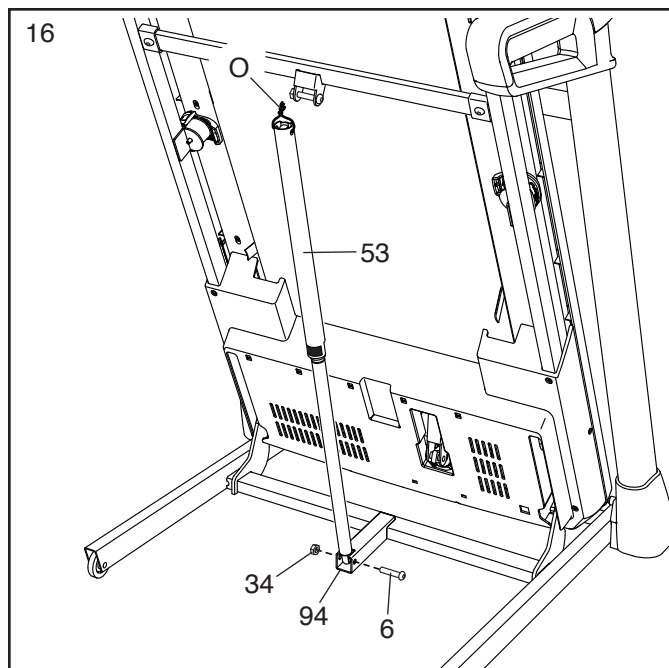


16. Retire la Tuerca de 5/16" (34) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (6) del soporte de la Base (94).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (53) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Base (94) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (6) y una Tuerca de 5/16" (34) como se muestra.

A continuación, eleve el Pasador de Almacenamiento (53) hasta la posición vertical y retire la atadura (O).

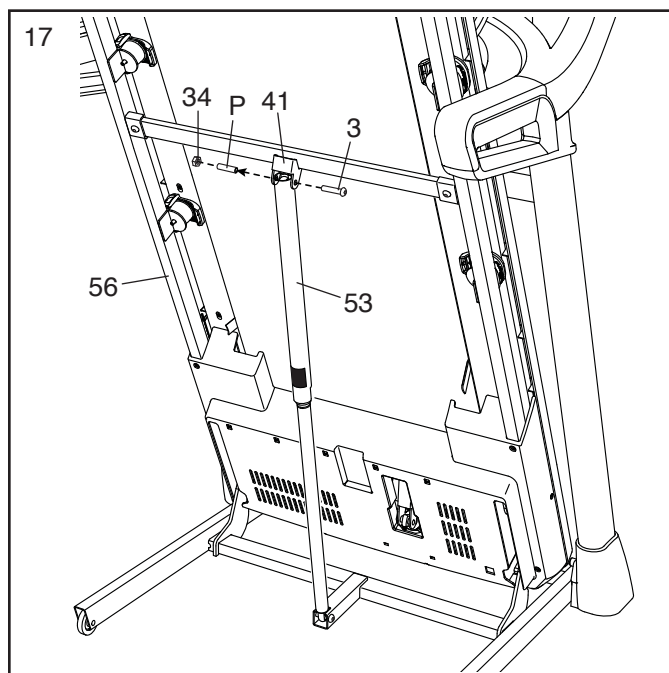


17. Retire la Tuerca de 5/16" (34) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (3) del soporte de la Barra Cruzada de Pasador (41).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) con el soporte de la Barra Cruzada de Pasador (41) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (3) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (P) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.**

A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (34) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (3). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (53) debe poder pivotar.**

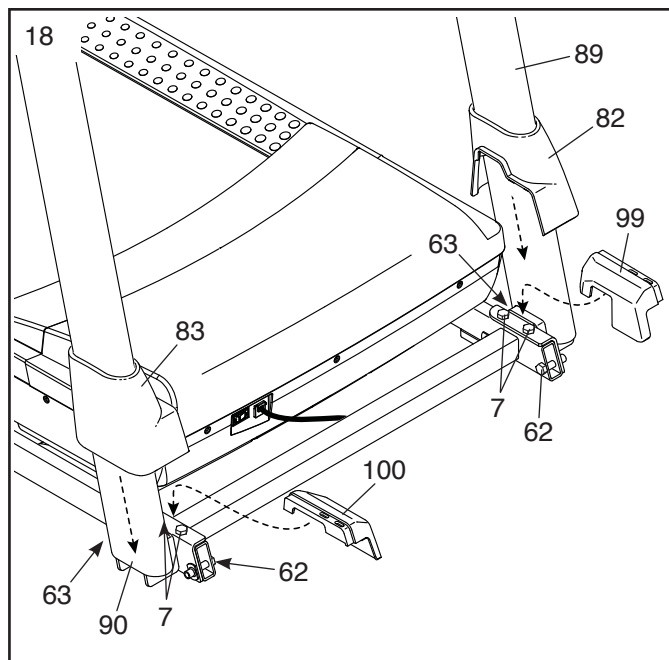
A continuación, baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 27).



18. **Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 3/8" x 2 1/4" (7), los dos Tornillos de 3/8" x 1 3/4" (62) y los dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (63).**

A continuación, coloque la Cubierta de la Base Interior Izquierda (99) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda (82) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta de la Base Interior Izquierda.

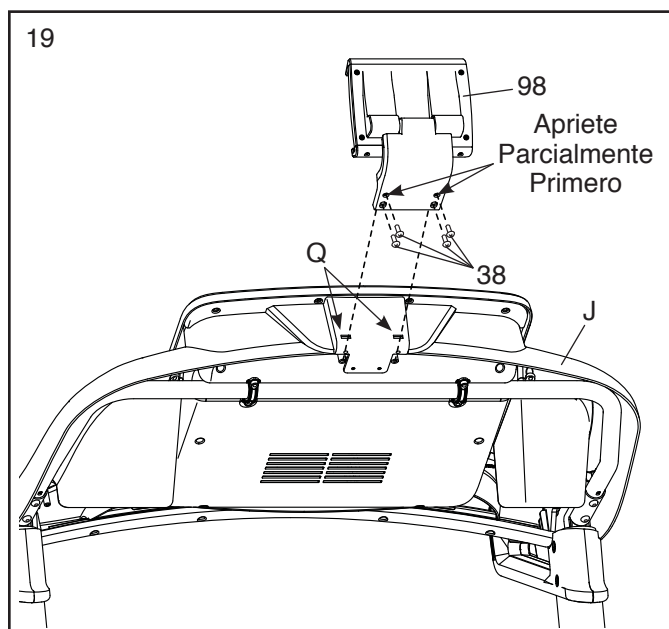
A continuación, coloque la Cubierta de la Base Interior Derecha (100) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Derecho (90). Deslice la Cubierta de la Base Derecha (83) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta de la Base Interior Derecha.



19. Introduzca las dos lengüetas del Soporte para Tableta (98) en las ranuras (Q) del conjunto de la consola (J).

Conecte el Soporte para Tableta (98) al conjunto de la consola (J) con cuatro Tornillos para Máquina #8 x 5/8" (38). **Nota: Apriete primero parcialmente los dos Tornillos para Máquina superiores y, a continuación, apriete parcialmente los dos Tornillos para Máquina inferiores. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos para Máquina.**

IMPORTANTE: El Soporte para Tableta (98) 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 Soporte para Tableta.



20. **Asegúrese de 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 alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro; la llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 29 y 30). Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO ENCHUFAR 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 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 la máquina para correr y lesiones graves a los usuarios.**

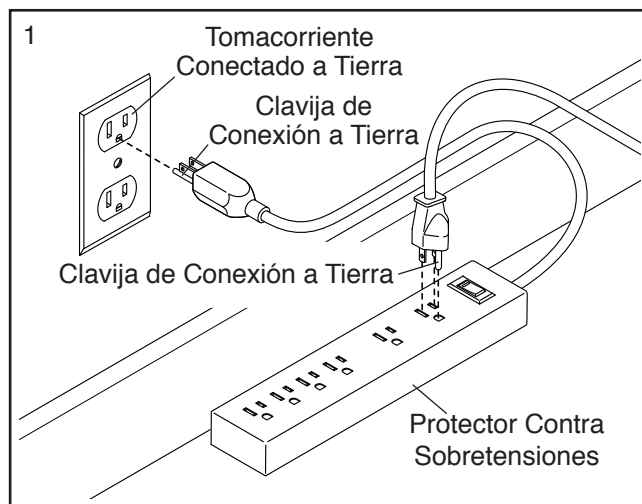
Enchufe el Cable Eléctrico

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 choque eléctrico. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr tiene una clavija de conexión a tierra (ver el dibujo 1 de esta página).

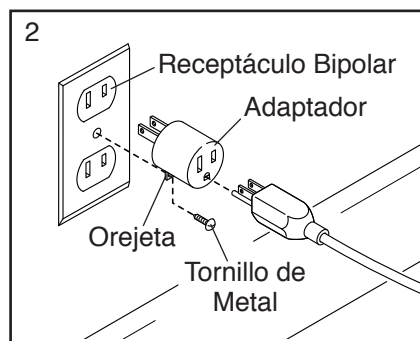
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de choque eléctrico. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada 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: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su corta circuito se salta repetidamente cuando se usa la máquina para correr, vea la portada de este manual para comprar un filtro de arco voltaico.

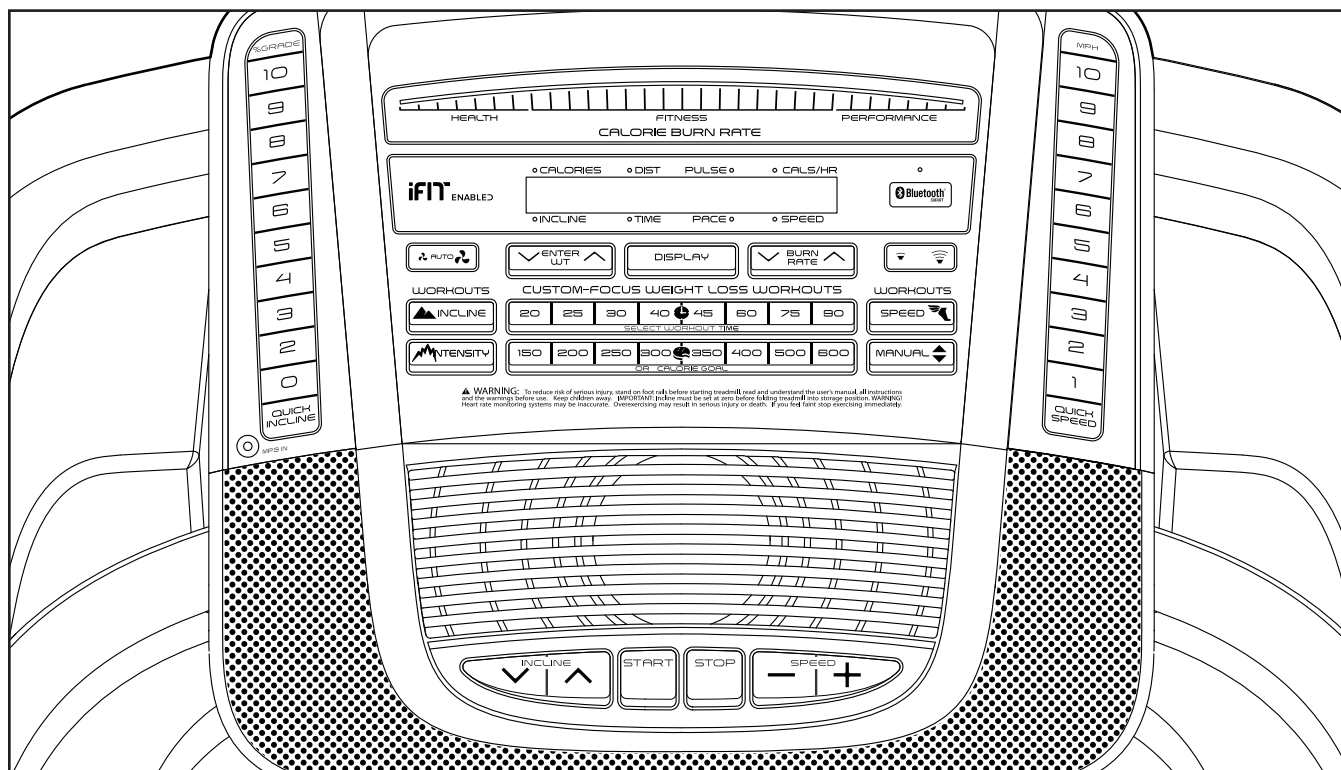


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para enchufar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una serie 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 de la máquina para correr 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 compatible. **Vea la página 24 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos a bordo. 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.

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

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 equipo, vea la página 20. Para utilizar la función manual, vea la página 20. Para utilizar un entrenamiento a bordo, vea la página 22. Para utilizar un entrenamiento personalizado de pérdida de peso, vea la página 23. Para conectar su dispositivo inteligente a la consola, vea la página 24. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 24. Para usar el sistema de sonido, vea la página 25. Para utilizar la función de ajustes, vea la página 25.

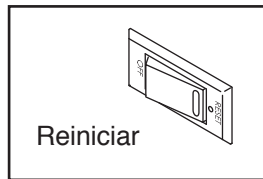
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 25. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a millas.

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 en caso necesario (vea la página 29).

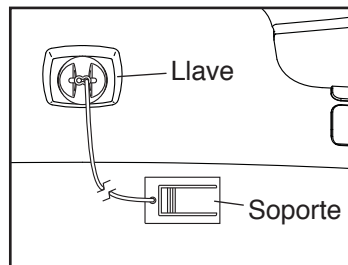
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

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 armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición Reset (reiniciar).



A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Tras unos instantes, la pantalla se encenderá. **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 soporte cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del soporte.

IMPORTANTE: Antes de usar la máquina para correr, tome las siguientes medidas para garantizar que la consola muestre el nivel de inclinación correcto de la máquina para correr: Primero, pulse una vez el botón de aumento Incline (inclinación). A continuación, pulse el botón de disminución Incline o el botón Quick Incline (inclinación rápida) más bajo para poner la máquina para correr en su ajuste más bajo. Cuando la armadura deja de moverse, la máquina para correr está lista para su uso.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Pulse el botón Manual para seleccionar la función manual.

3. Indique su peso.

Pulse los botones de aumento o disminución Enter Wt (introducir peso) para introducir su peso. Esta información mejora la exactitud de la barra Calorie Burn Rate (tasa de quema de calorías).

4. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (inicio) o uno de los botones Quick Speed (velocidad rápida).

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 Quick Speed, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionada. 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 e, inmediatamente después, pulse 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.

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

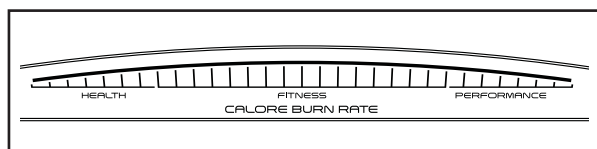
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones Incline (inclinación) para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones Quick Incline (inclinación rápida) numerados. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajusta gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

6. Siga su progreso en la pantalla.

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

- El número aproximado de calorías quemadas
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- El tiempo transcurrido
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 7)
- Su ritmo
- El número aproximado de calorías que está quemando por hora
- La velocidad de la banda para caminar

Pulse el botón Display (pantalla) hasta que la información deseada se muestre en la pantalla.



Mientras hace ejercicios, la barra Calorie Burn Rate indicará el nivel de intensidad aproximado de su entrenamiento. Para ajustar la tasa de quema de calorías, pulse los botones de aumento y disminución Burn Rate (tasa de quema). Los ajustes de velocidad y/o inclinación de la máquina para correr aumentan o se reducen automáticamente para alcanzar la tasa de quema de calorías deseada.

Para reiniciar la pantalla, pulse repetidamente el botón Stop, o extraiga la llave y vuelva a introducirla.

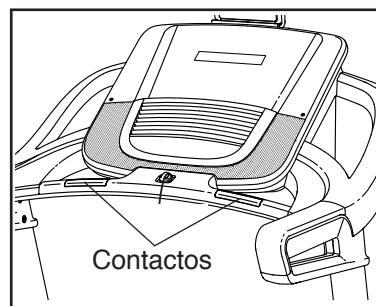
7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 24.**

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 24.

Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart tiene prioridad.

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

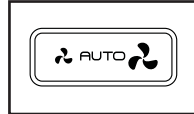


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecte su pulso, se muestra su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

8. Encienda el ventilador si lo desea.

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

Pulse repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o la función automática o para desactivar el ventilador.



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

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

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Indique su peso.

Vea el paso 3 en la página 20.

3. Seleccione un entrenamiento a bordo.

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

Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla muestra la duración del entrenamiento.

4. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (inicio). Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr 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.

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, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el próximo segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Start. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

5. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 6 en la página 21. Si selecciona un entrenamiento a bordo, la pantalla muestra el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 7 en la página 21.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 22.

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

Vea el paso 9 en la página 22.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE PÉRDIDA DE PESO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Indique su peso.

Vea el paso 3 en la página 20.

3. Ajuste un objetivo de calorías o tiempo.

Pulse el botón Workout Time (tiempo de entrenamiento) o Calorie Goal (objetivo de calorías) deseado.

4. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (inicio) 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.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 20 a 22).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza 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.

5. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 6 en la página 21. La pantalla muestra el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 7 en la página 21.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 22.

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

Vea el paso 9 en la página 22.

CÓMO CONECTAR SU DISPOSITIVO INTELIGENTE A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante BLUETOOTH a dispositivos inteligentes a través de la aplicación iFit, así como a monitores de ritmo cardíaco. Nota: No se admiten otras conexiones mediante BLUETOOTH.

1. Descargue e instale la app iFit en su dispositivo inteligente.

En su dispositivo inteligente IOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la aplicación iFit y, a continuación, instale la app en su dispositivo inteligente. **Asegúrese de que la opción BLE está activada en su dispositivo inteligente.**

A continuación, abra la app iFit y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Siga las instrucciones de la app iFit para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadea con el color azul. Pulse el botón Bluetooth de la consola para confirmar la conexión; el LED de la consola cambia al color azul continuo.

3. Registre y controle su información de entrenamiento.

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

4. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola si lo desea.

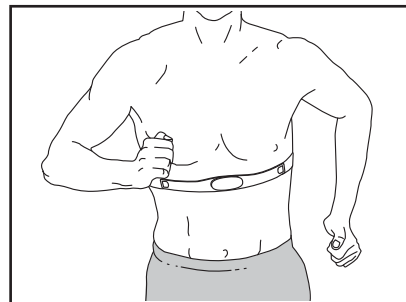
Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth de la consola durante 5 segundos; el LED de la consola se apaga.

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

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos.

El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**



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

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 Bluetooth de la consola. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadea dos veces. 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 conecta al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

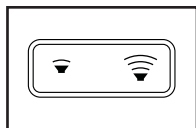
Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth de la consola durante 5 segundos; cuando el LED se encienda, libere el botón.

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

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 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, vea 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 de aumento y disminución 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.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que controla la información de uso de la máquina para correr y le permite seleccionar la unidad de medida de la consola.

Para seleccionar la función de información, inserte la llave en la consola mientras mantiene pulsado el botón Stop (parar). A continuación, libere el botón Stop. **Nota:** Si se seleccionó un entrenamiento, es posible que deba pulsar dos veces el botón Stop para salir del entrenamiento antes de acceder a la función de información. Cuando se selecciona la función de información, se muestra la información siguiente:

Se muestra la letra “E” para indicar que se seleccionaron las millas inglesas como unidad o una “M” para los kilómetros. Pulse el botón para aumentar o reducir Speed (velocidad), si desea cambiar la unidad de medida.

Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola o pulse repetidamente Stop.

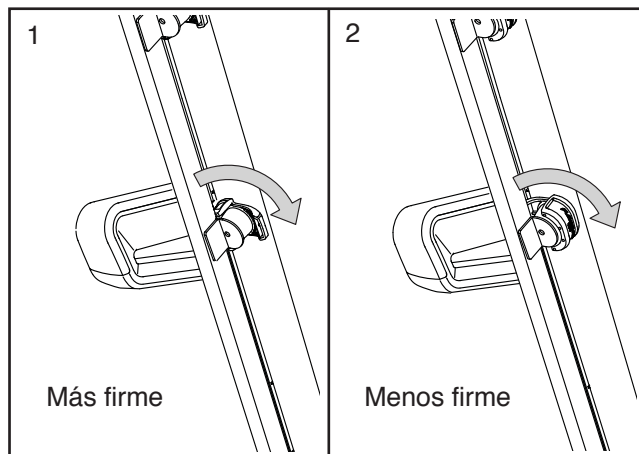
CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

La máquina para correr presenta un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras usted camina o corre sobre la máquina.

Extraiga la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Para ajustar los amortiguadores, es posible que necesite colocar la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27).

Para una plataforma para caminar más firme, gire un amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 1; para una plataforma para caminar menos firme, gire el amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 2. Ajuste los otros amortiguadores de la misma manera.

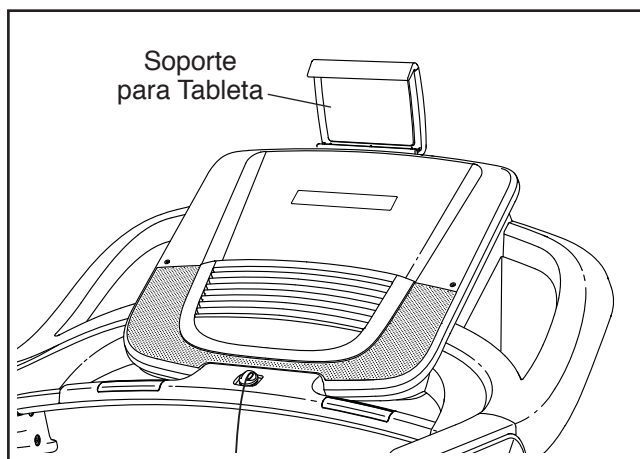
Nota: Asegúrese de que los amortiguadores de los lados izquierdo y derecho de la máquina para correr se encuentren en el mismo nivel de firmeza. Cuanto más rápido corra sobre la máquina para correr o mayor sea su peso corporal, mayor firmeza debe presentar la plataforma para caminar.



CÓMO USAR EL SOPORTE PARA TABLETA

IMPORTANTE: El soporte para 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 soporte para tableta.

Para insertar una tableta en el soporte para tableta, coloque el borde inferior de la tableta en la charola. A continuación, tire del gancho sobre el borde superior de la tableta. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al soporte para tableta.** Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del soporte para tableta.

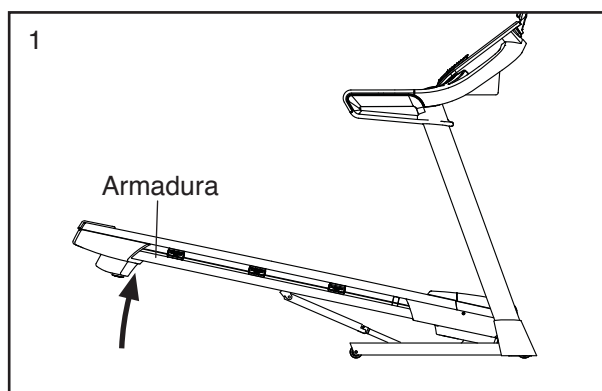


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

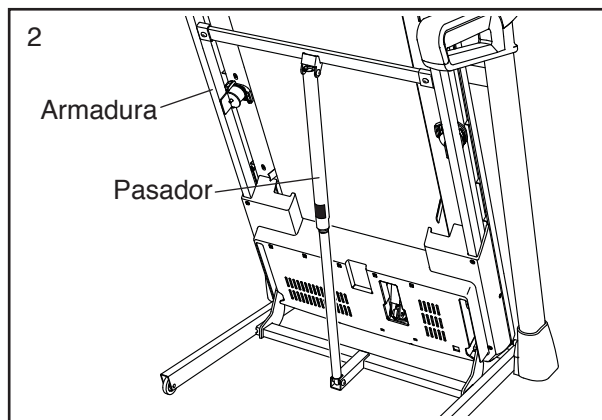
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

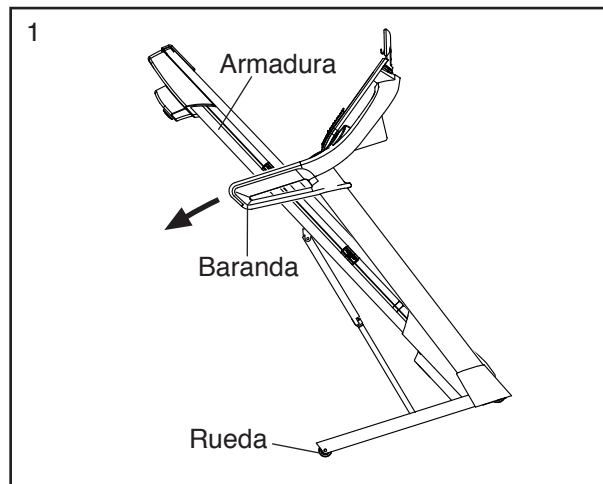


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

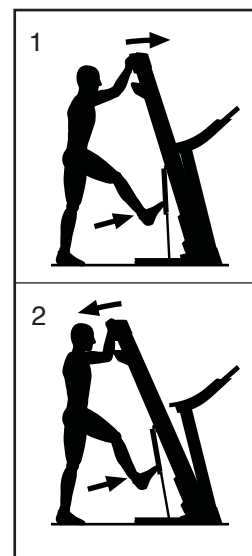
1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Presione hacia delante el extremo superior de la armadura y, al mismo tiempo, presione con suavidad la parte superior del pasador de almacenamiento con el pie.
2. Mientras presiona el pasador de almacenamiento con el pie, tire hacia usted del extremo superior de la armadura.
3. Retroceda y deje que la armadura descienda hasta el piso.



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 la máquina para correr.

Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor de encendido en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.** Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** A continuación, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

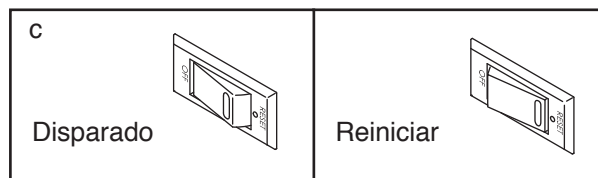
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr 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 18). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 18. **IMPORTANTE: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su cortacircuito se dispara repetidamente al utilizar la máquina para correr, 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 de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

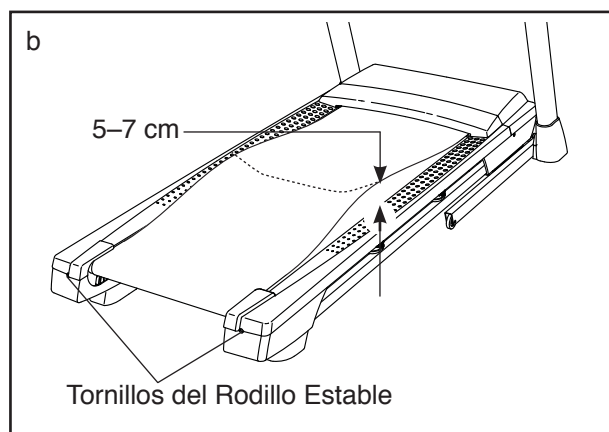
- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el diagrama anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

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

- a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. A continuación, pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (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 el sistema de inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir Incline. Tras calibrar el sistema de inclinación, extraiga la llave de la consola.

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

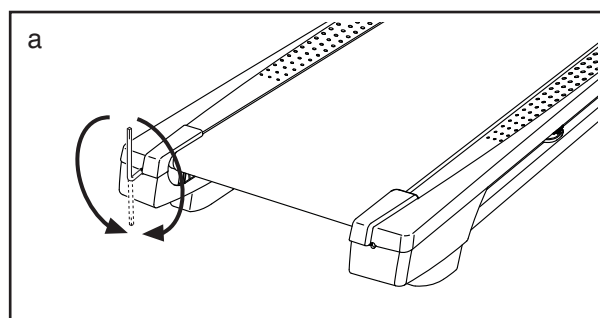
- a. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 18.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la 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 tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



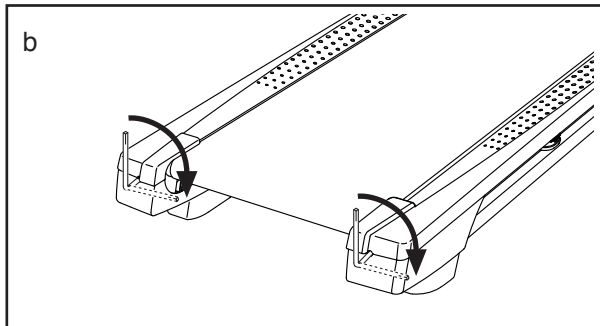
- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto 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.
- 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 no está centrada, en primer lugar extraiga 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 el sentido de las agujas del reloj. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.

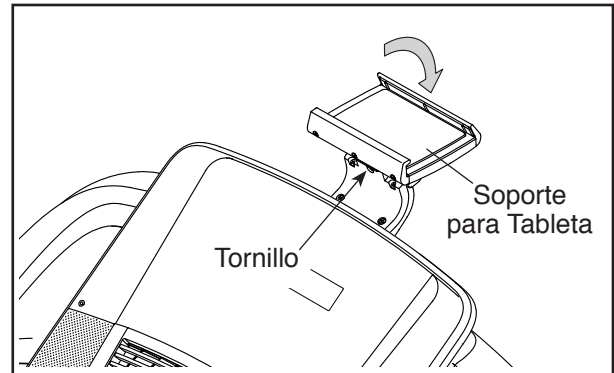


- b. Si la banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente,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



SÍNTOMA: El soporte para tableta no se mantiene sujeto

- a. Gire el soporte para tableta hacia atrás. A continuación, apriete levemente el tornillo indicado hasta que el soporte para tableta se mantenga sujeto al girarlo hasta la posición deseada.



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

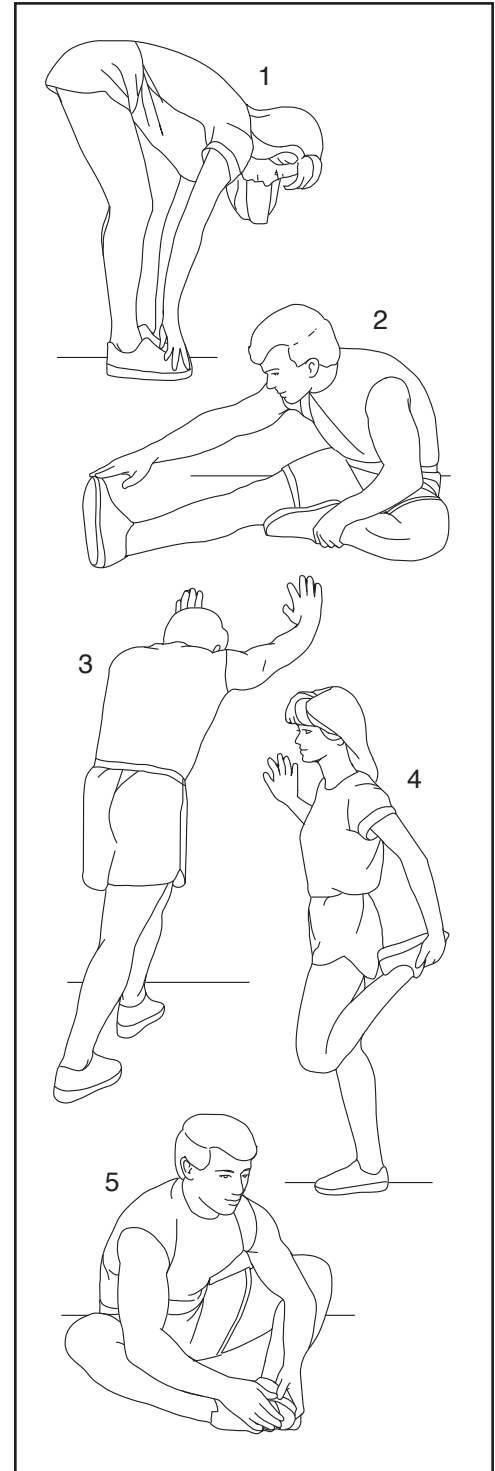
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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.



NOTAS

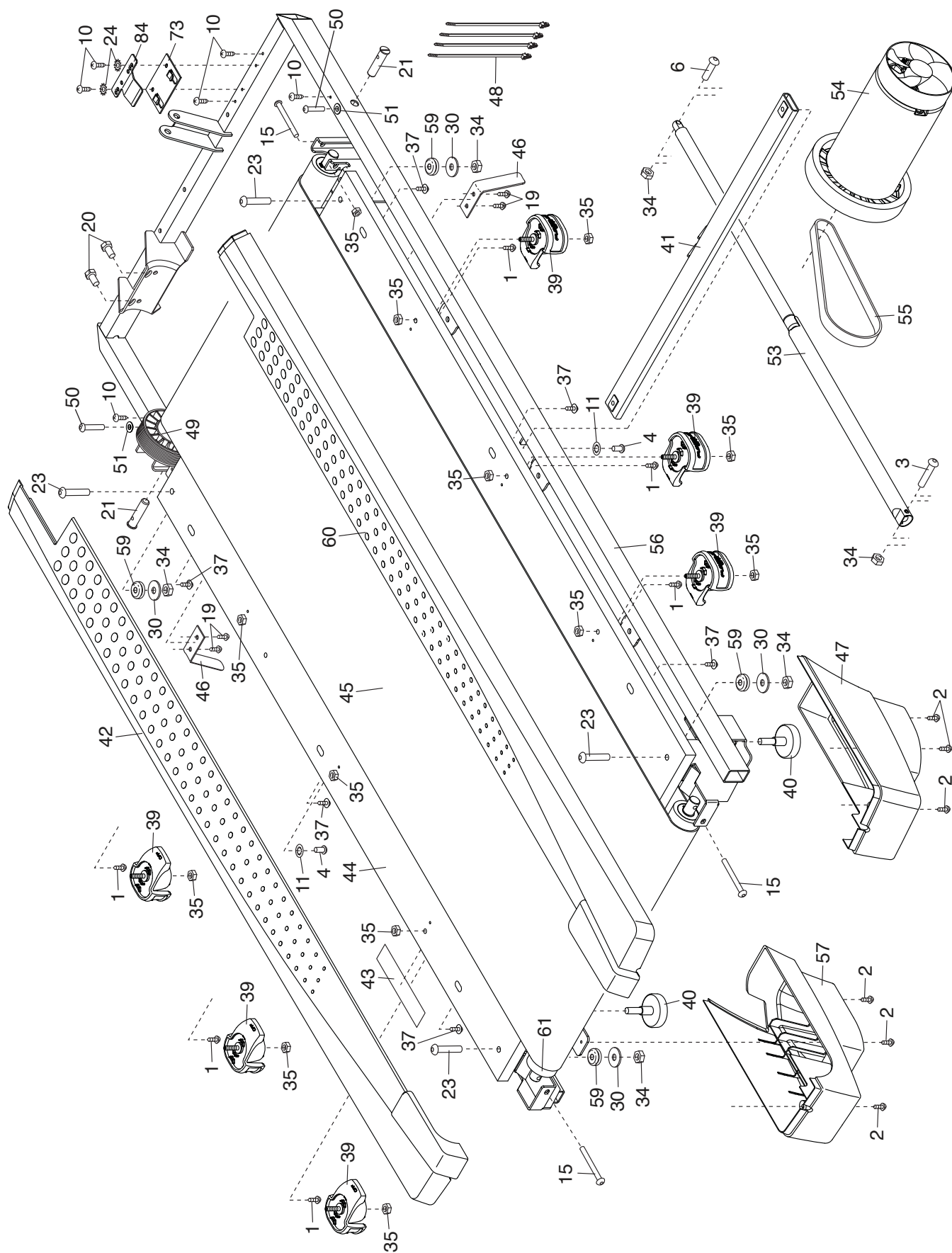
LISTA DE LAS PIEZAS

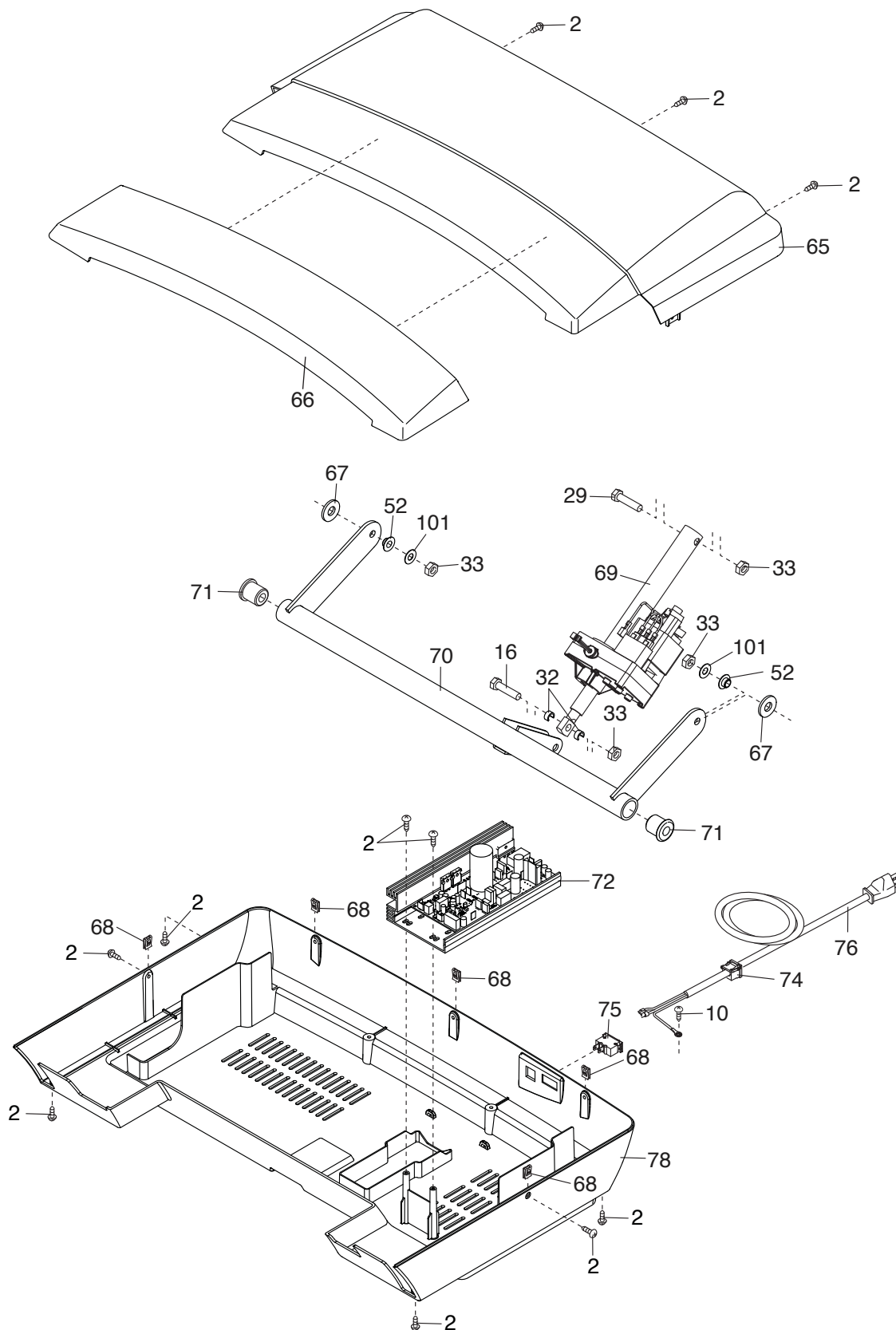
Nº de Modelo NTL16915.0 R0118A

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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
92	2	Abrazadera de la Consola	97	2	Almohadilla de la Base
93	1	Barra Cruzada de Pulso	98	1	Soporte para Tableta
94	1	Base	99	1	Cubierta de la Base Interior Izquierda
95	1	Cubierta Interior de la Baranda Derecha	100	1	Cubierta de la Base Interior Derecha
96	1	Cubierta Exterior de la Baranda Derecha	101	2	Arandela de 3/8"
			*	–	Manual del Usuario

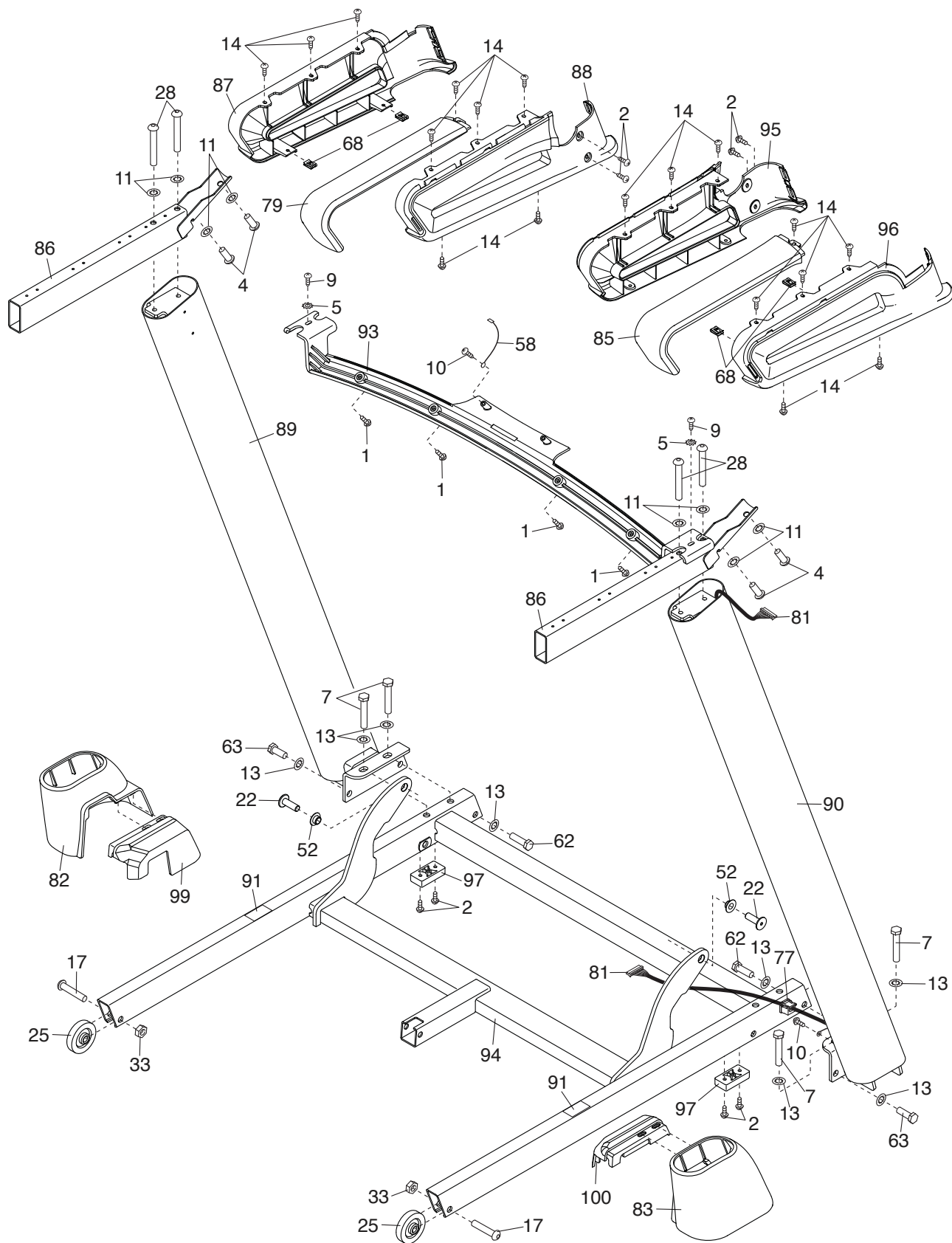
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

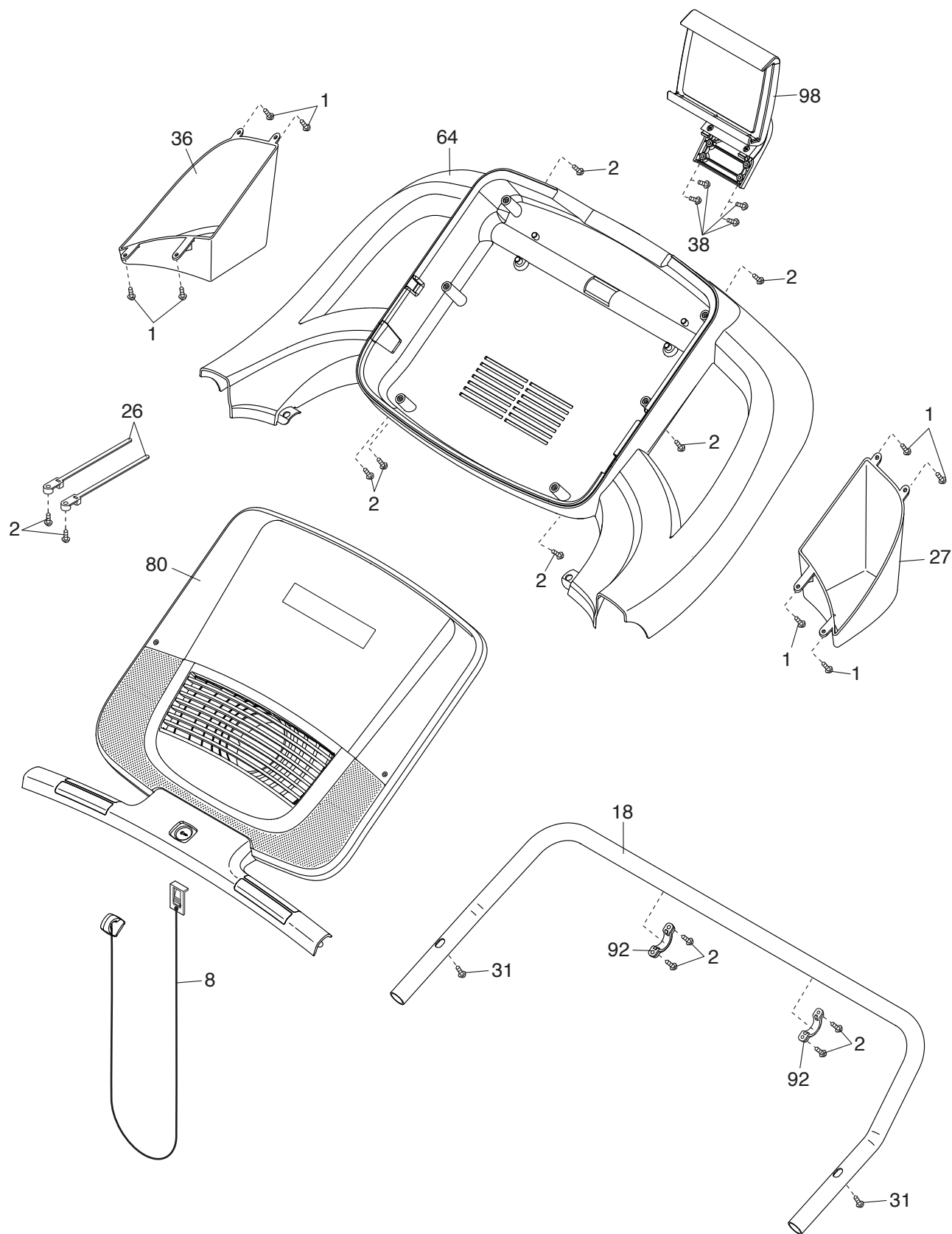




DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL16915.0 R0118A





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 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.