

NordicTrack[®]

ELITE 9500 PRO

Nº de Modelo NTL17010

Nº de Version 4

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

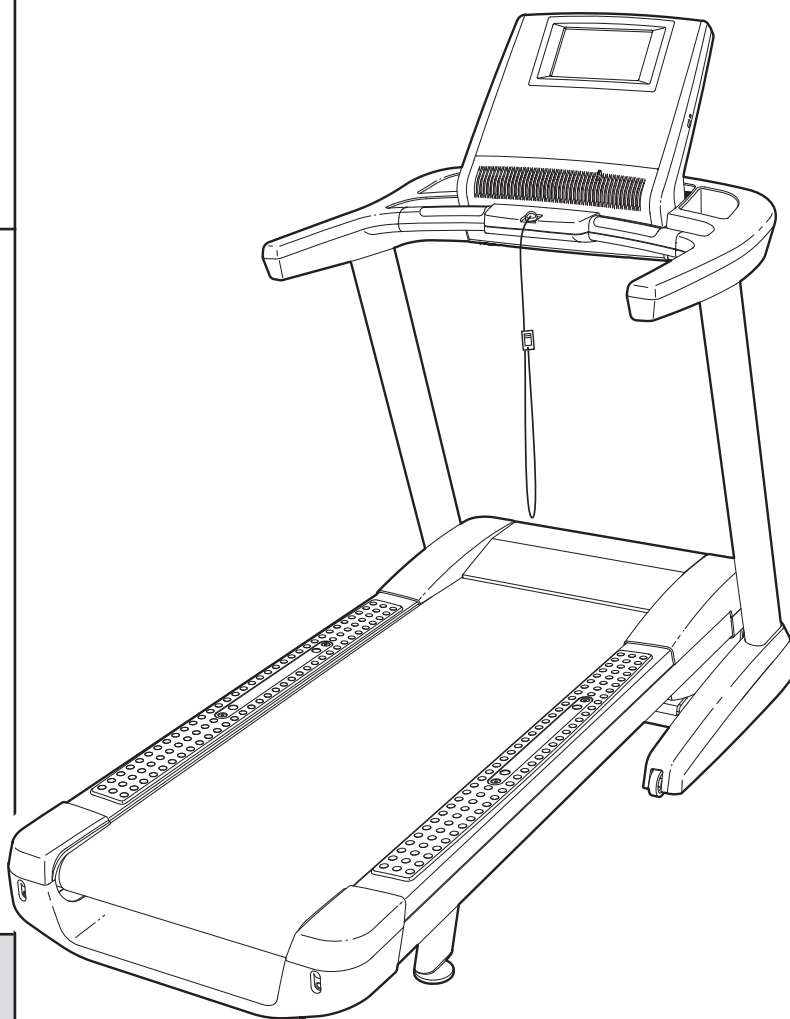
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO

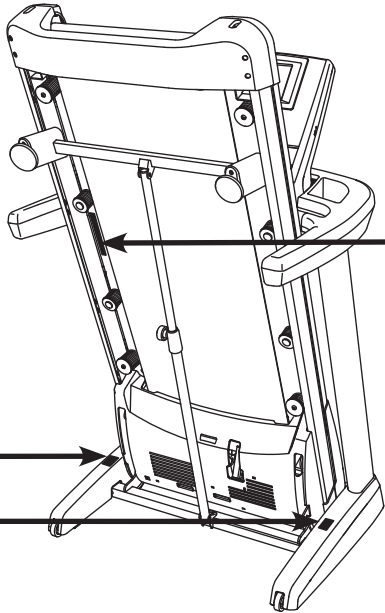


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
MONTAJE.....	6
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	13
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	29
PROBLEMAS.....	30
GUÍA DE EJERCICIOS.....	33
LISTA DE LAS PIEZAS.....	34
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	36
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



⚠ WARNING:

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

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.

- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.

- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 170 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. 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.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 14), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte este último a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use sólo un protector contra sobretensión, de una toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
13. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y heridas graves.
14. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 30 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16).

17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 para ver la ubicación del interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 6 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 29.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
22. 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.
23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
27. Recuerde que si se ejercita más de la cuenta, podría sufrir lesiones graves o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

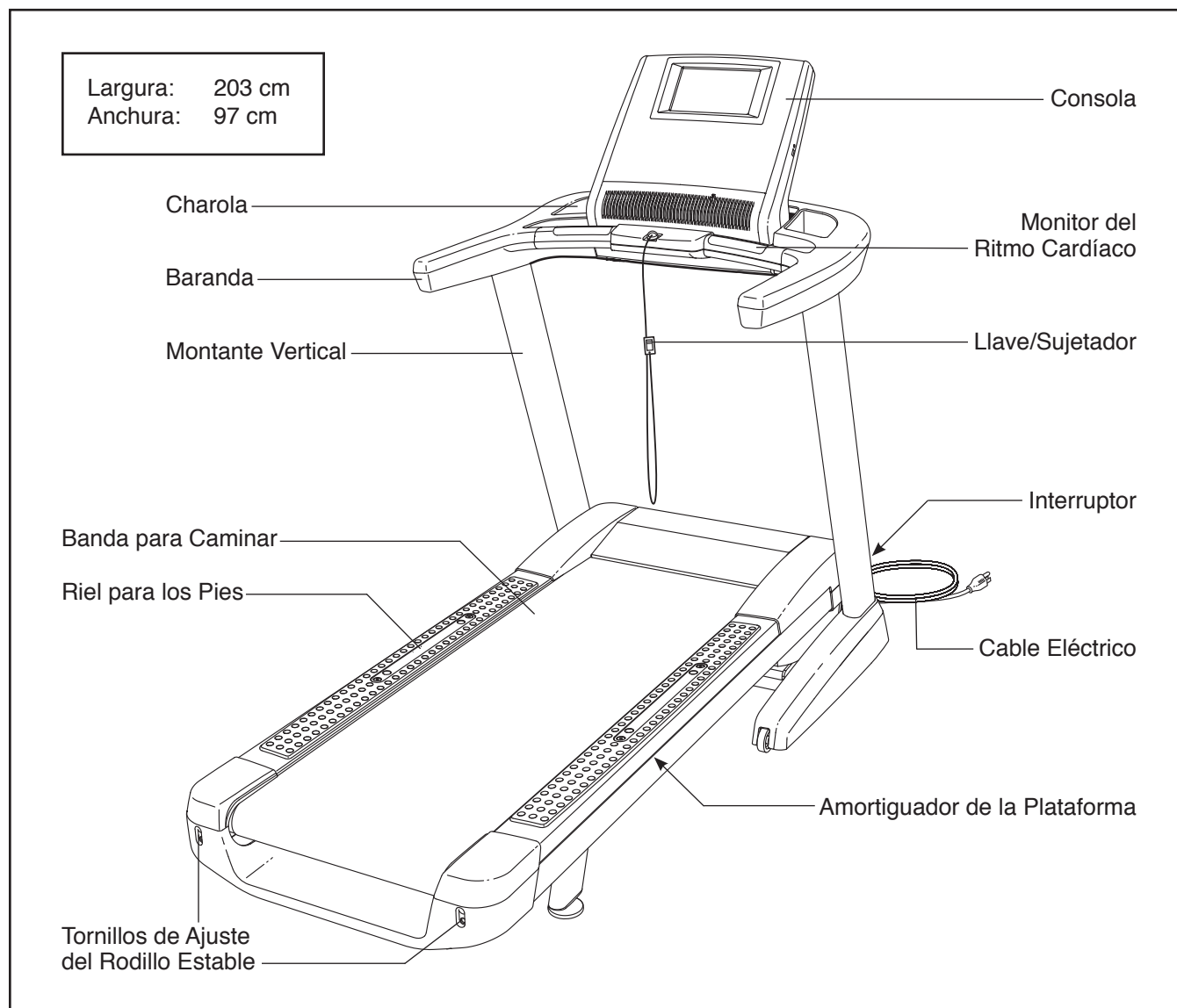
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® ELITE 9500 PRO. Gracias por seleccionar la máquina para correr ELITE 9500 PRO, que ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene

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

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

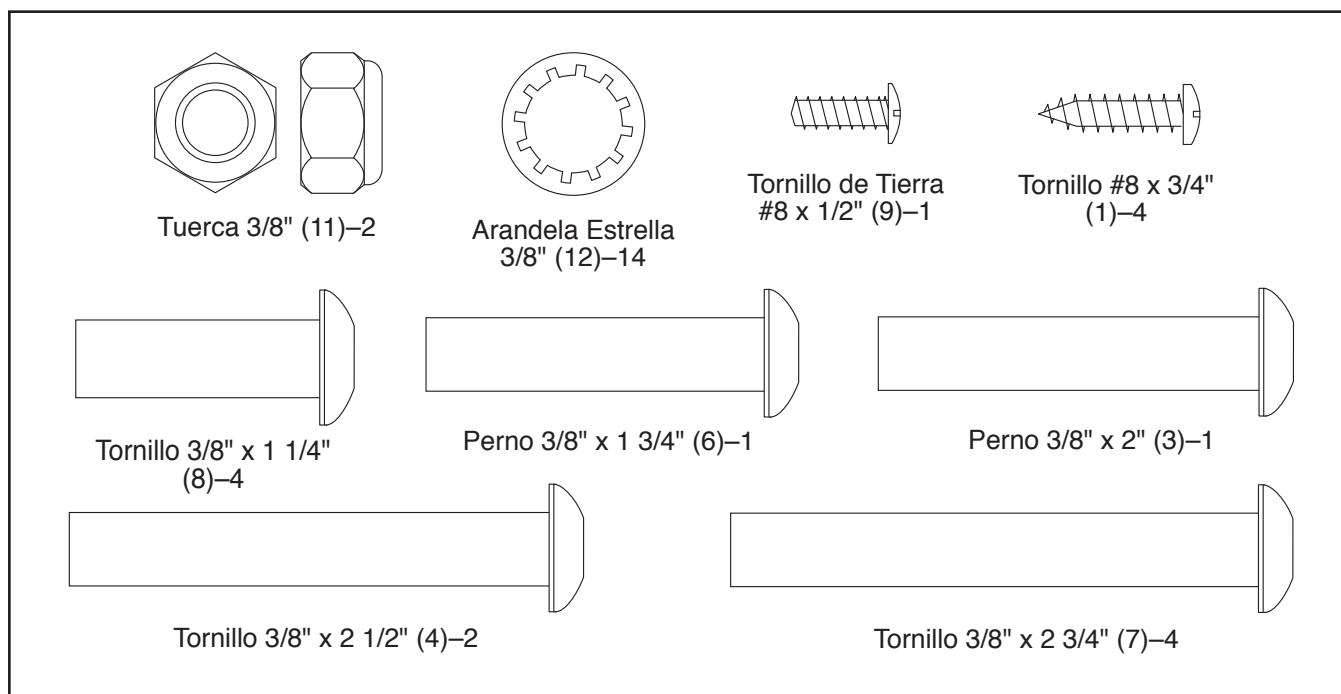


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: Después del envío, puede haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr o en el cartón de envío. Esto es normal. Si hay una sustancia aceitosa sobre la máquina para correr, límpiela con una tela suave y un limpiador suave, no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal incluida  y su propio destornillador Phillips  y llave ajustable .

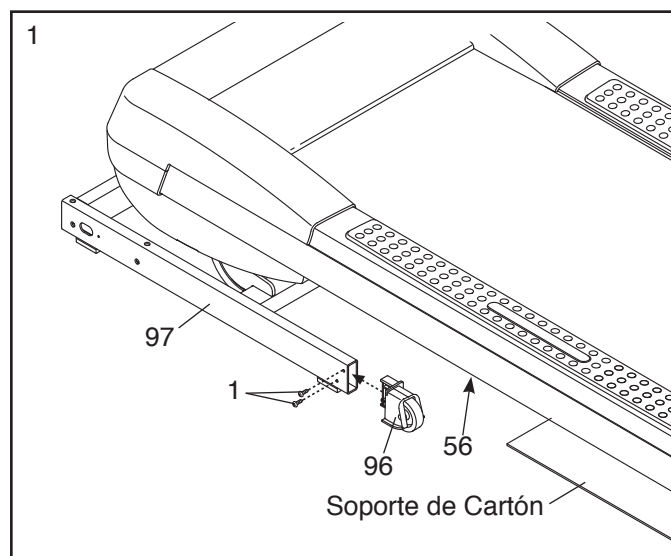
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.**



1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.** Coloque un trozo de cartón debajo de la parte trasera de la Armadura (56) para proteger el suelo o la alfombra.

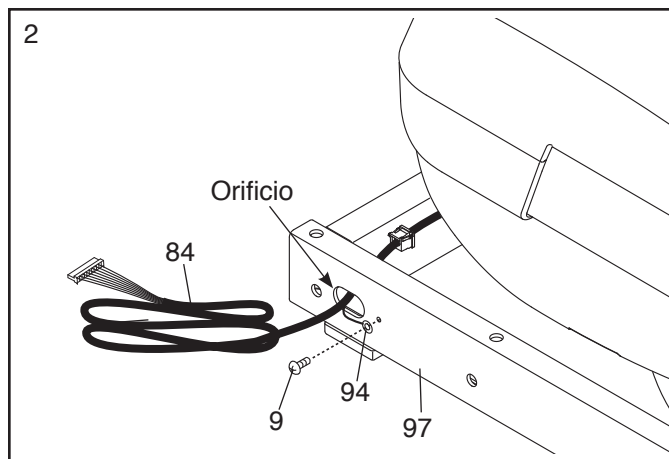
Fije la Tapa de la Rueda Izquierda (96) a la Base (97) con dos Tornillos #8 x 3/4" (1).

Fije de la misma forma la Tapa de la Rueda Derecha (no se muestra) al lado derecho de la Base (97).



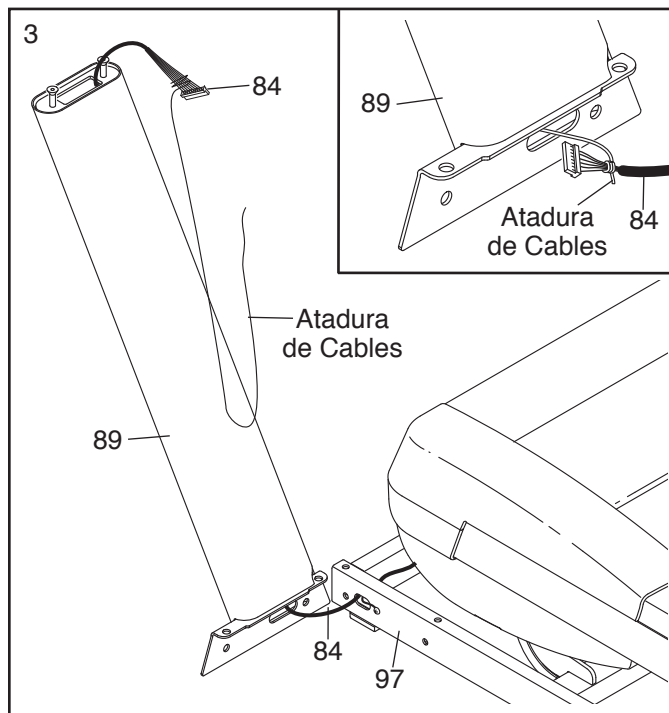
2. Tire del Cable del Montante Vertical (84) y el Cable de Tierra de la Base (94) a través del orificio indicado en la Base (97).

Conecte el Cable de Tierra de la Base (94) a la Base (97) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (9).



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (89), marcado con el texto "Left" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (97).

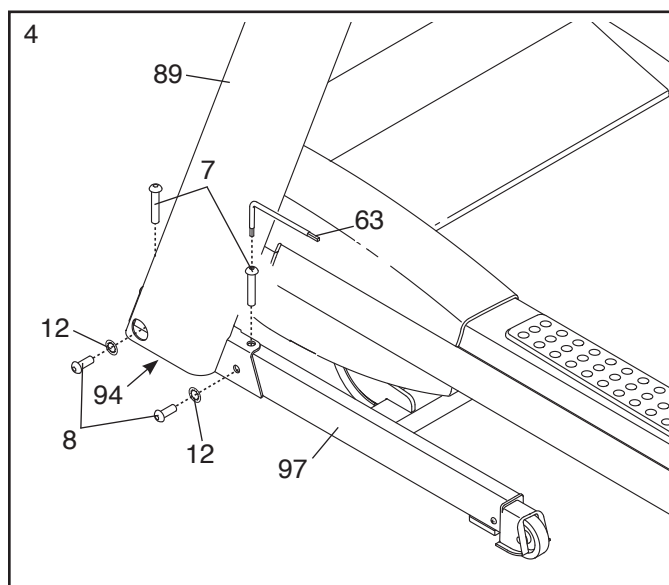
Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (89) al extremo del Cable del Montante Vertical (84). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.



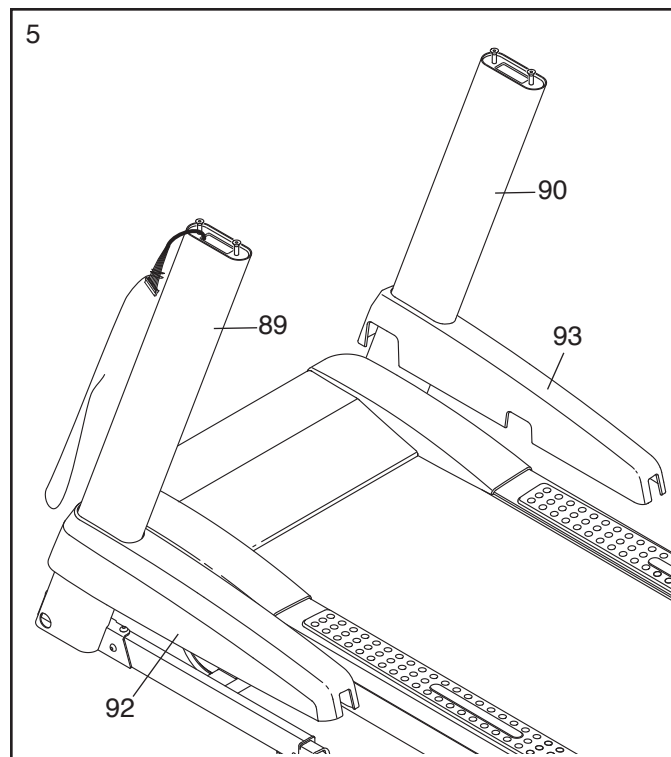
4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (89) contra la Base (97). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Si es necesario, coloque el Cable de Tierra de la Base (94) en el orificio situado en un lado del Montante Vertical Izquierdo. Introduzca dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) con dos Arandelas Estrella 3/8" (12) dentro del Montante Vertical Izquierdo.

Apriete parcialmente los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) hasta que las cabezas de los Tornillos toquen el Montante Vertical Izquierdo (89); **no apriete por completo los Tornillos todavía.** Nota: Puede utilizar la Llave Hexagonal Corta (63) con el Tornillo que se muestra.

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

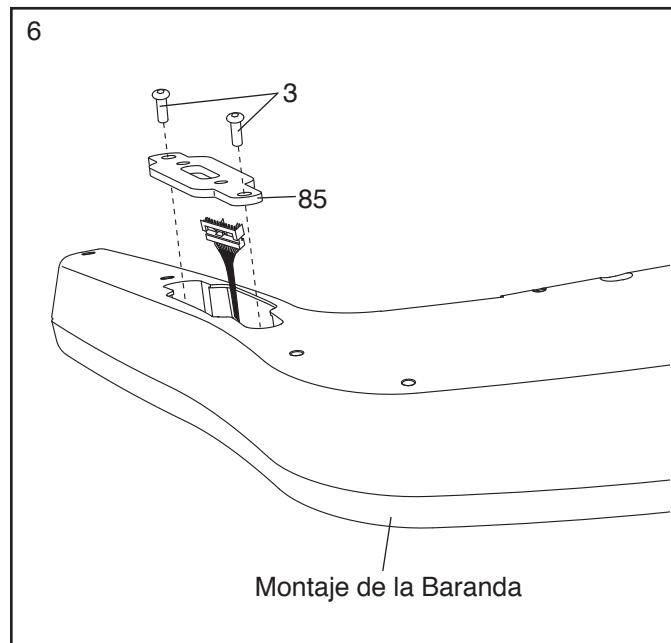


5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (92, 93). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**



6. Coloque el conjunto de la baranda mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye.

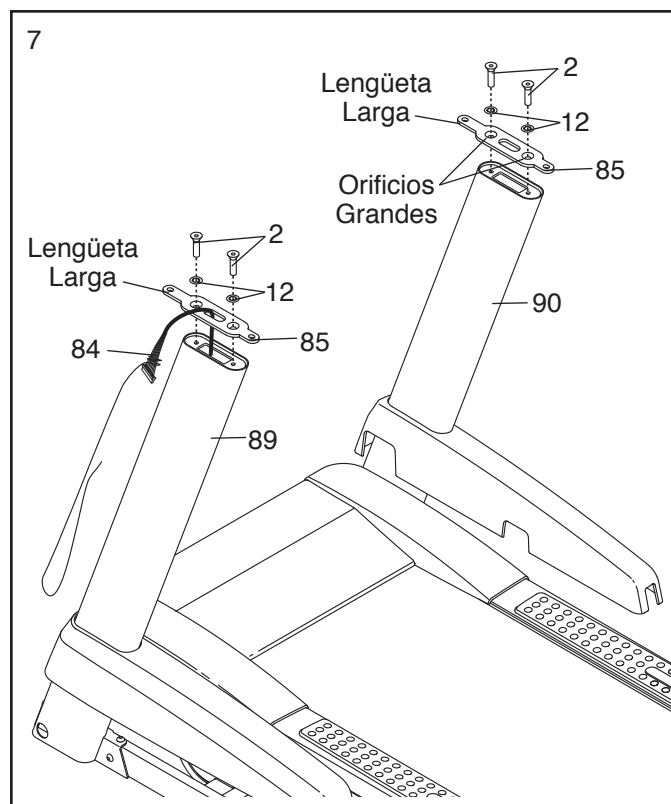
Retire dos Pernos de 3/8" x 2" (3) y un Soporte de la Baranda (85) de cada lado del conjunto de la Baranda. Los Soportes de la Baranda se utilizarán en el paso 7 y los Pernos se utilizarán en el paso 9.



7. Retire los cuatro Tornillos 3/8" x 1" (2) de los Montantes Verticales (89, 90).

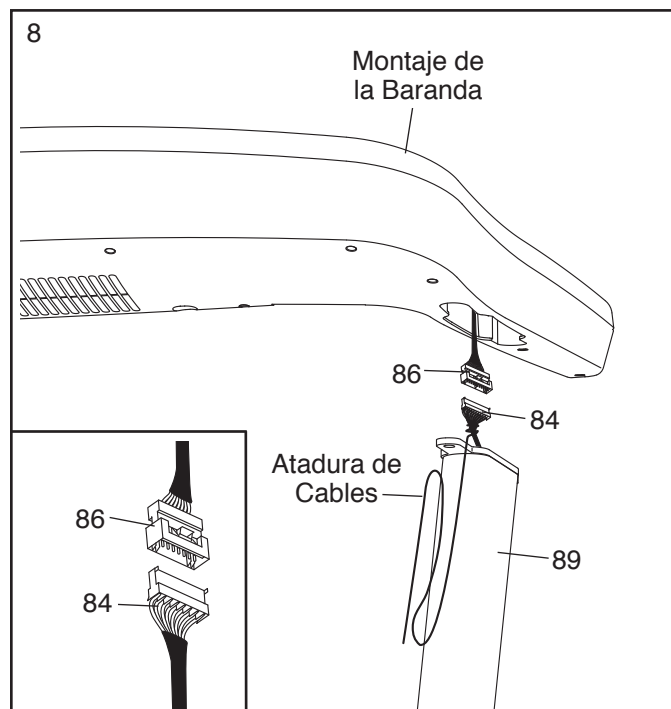
Orienta cada Soporte de la Baranda (85) de manera que la Lengüeta larga esté en la posición que se muestra y los orificios grandes estén en la parte superior. Pase el Cable del Montante Vertical (84) a través del orificio central del Soporte de la Baranda.

Conecte cada Soporte de la Baranda (85) con dos Tornillos 3/8" x 1" (2) y dos Arandelas Estrella 3/8" (12). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



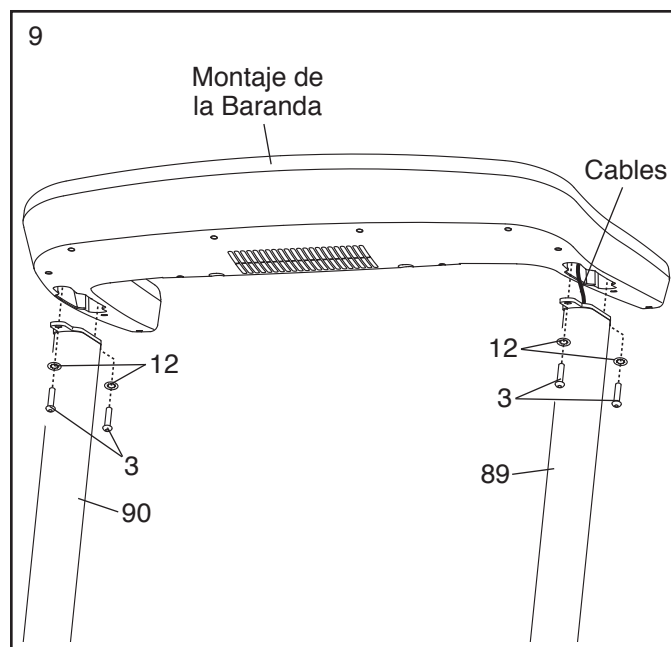
8. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de la baranda cerca del Montante Vertical Izquierdo (89).

Conecte el Cable del Montante Vertical (84) al Cable de la Baranda (86). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



9. Introduzca los cables en el Montante Vertical Izquierdo (89) a medida que coloca el conjunto de la baranda en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Conecte el conjunto de la baranda con los cuatro Pernos 3/8" x 2" (3) que retiró en el paso 6 y cuatro Arandelas Estrella 3/8" (12). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

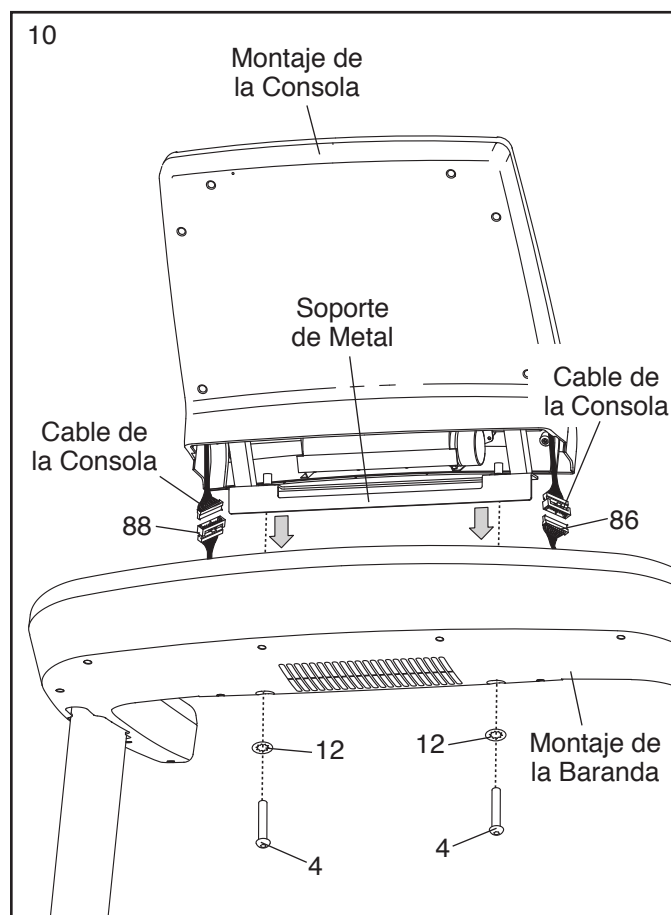


10. Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola cerca del conjunto de la baranda. **Cuide de no tirar de los cables durante el montaje.**

Conecte el Cable de la Baranda (86) y el Cable de Pulso (88) a los cables de la consola. **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 RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.**

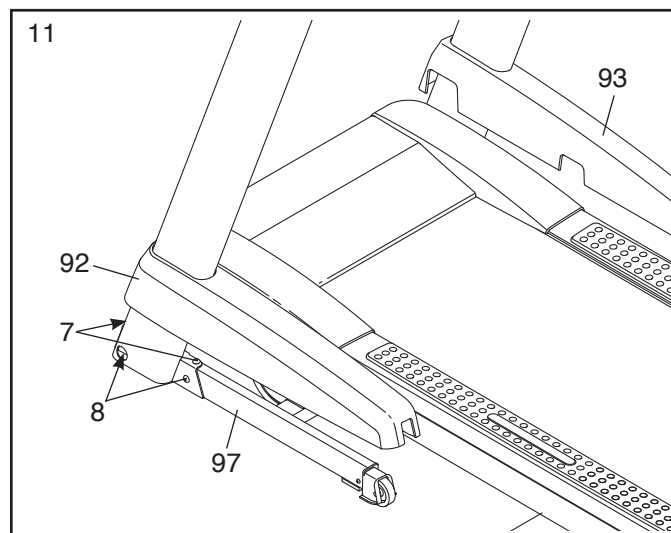
Coloque el soporte de metal del Montaje de la Consola en la armadura de metal dentro del conjunto de la baranda. **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Conecte el montaje de la consola con dos Tornillos 3/8" x 2 1/2" (4) y dos Arandelas Estrella 3/8" (12). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**



11. Apriete firmemente los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) primero y luego apriete los cuatro Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) (sólo se muestra un lado).

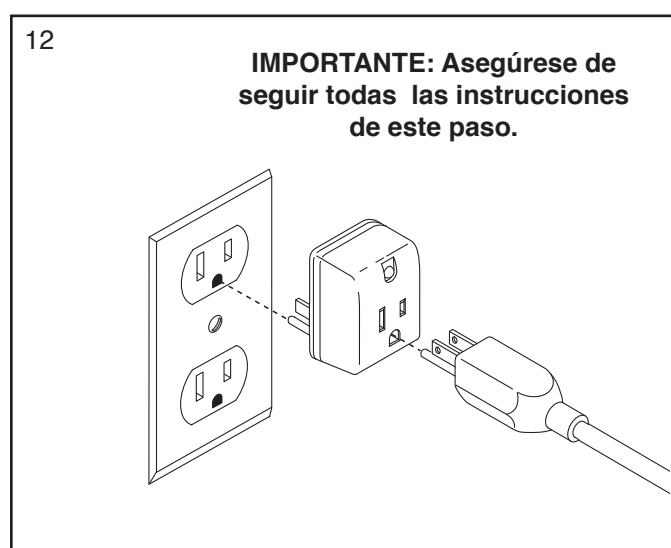
Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (92, 93) contra la Base (97) hasta que encajen en su lugar.



12. **IMPORTANTE:** Consulte la página 14 y enchufe el cable eléctrico. Luego consulte la página 16 y encienda el equipo.

Luego, pulse el botón 0 por ciento Incline inclinación.

Cuando la Armadura deje de moverse, retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.

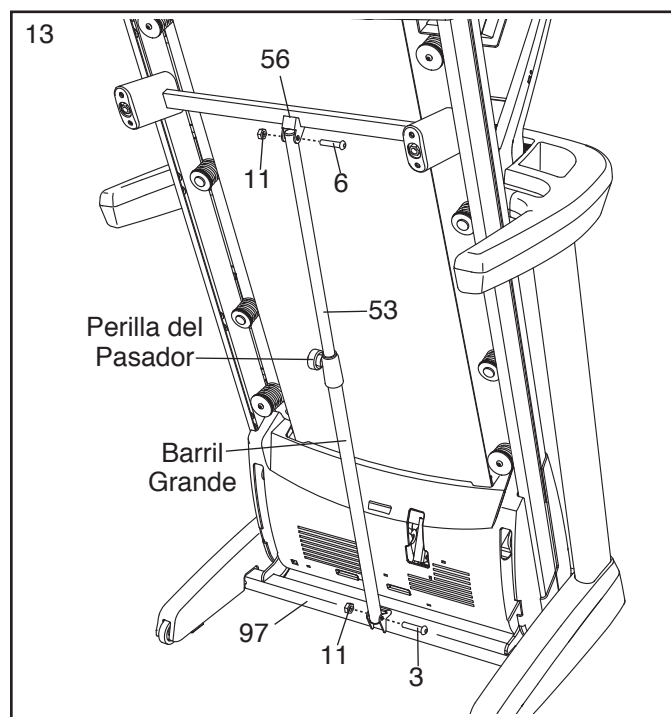


13. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador estén como en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (97) con un Perno 3/8" x 2" (11) y una Tuerca 3/8" (3).

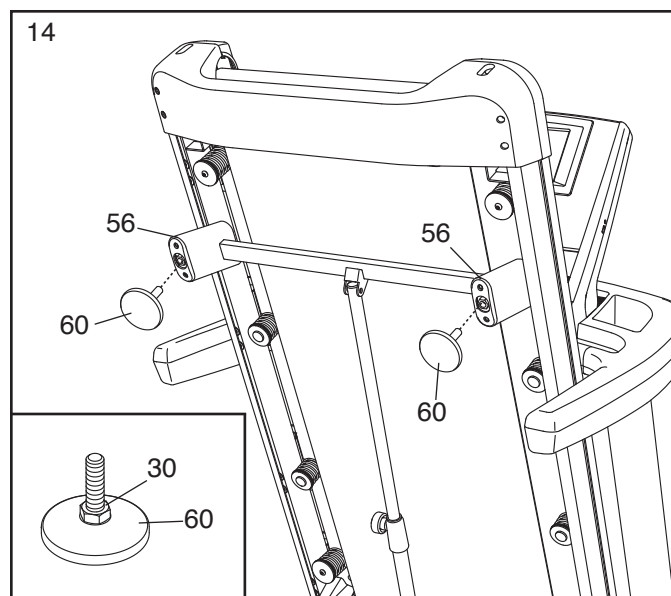
Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Armadura (56) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (6) y una Tuerca 3/8" (11).



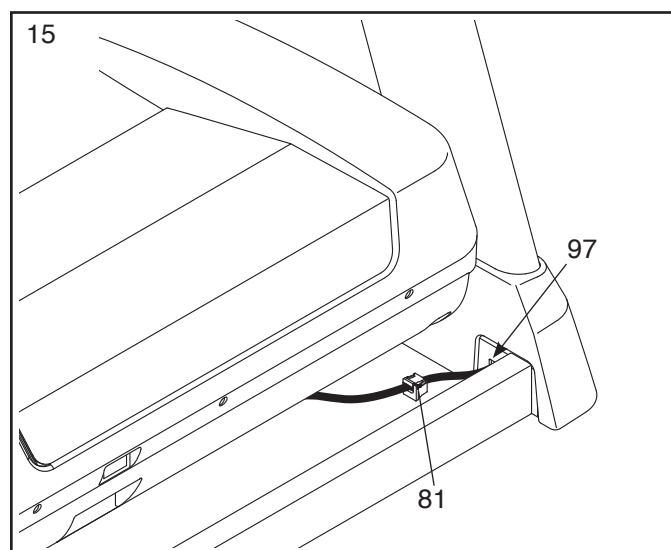
14. Retire el material de empaque de la parte de abajo de la Armadura (56). **Vea el diagrama incluido.** Asegúrese de que las Tuercas de la Pata Trasera de Nivelación 1/2" (30) estén enroscadas hasta el final en las Patas Traseras de Nivelación (60). Luego gire las dos Patas Traseras de Nivelación hasta el fondo dentro de la Armadura.

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 29).

Si una de las Patas Traseras de Nivelación (60) no se apoya de plano sobre el suelo, gire la Pata Trasera de Nivelación hasta que toque el suelo y luego apriete la Tuerca 1/2" de la Pata Trasera de Nivelación (30) contra la Armadura (56).



15. Presione el Ojal Reforzado (81) dentro del orificio cuadrado de la Base (97).



16. **Los amortiguadores ajustables se entregan con su ajuste más firme. Regule cada amortiguador a un ajuste más suave antes de usar la máquina para correr (vea la página 28).**
17. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar 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. Nota: Puede que se incluya componentes de hardware adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea páginas 31 y 32).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

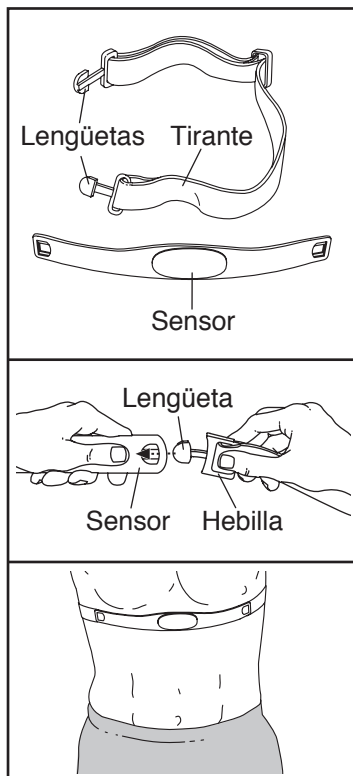
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

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

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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



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

PROBLEMAS

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

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

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

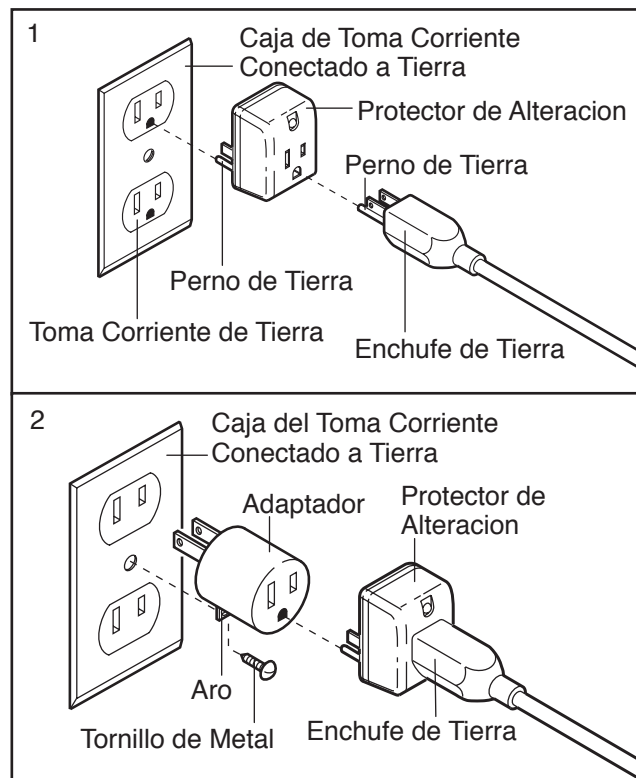
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

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

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltajes. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltage suprimido UL 400 voltios o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 julios. El protector de alteraciones debe estar electricamente clasificada a 120 voltios AC (Corriente Alternada) y 15 amperios. Debe haber una luz que avisa en el protector de alteraciones para indicar si está funcionando apropiadamente o no. El no utilizar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control en la máquina para correr (vea la precaución 13 en la página 3).

Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE:** La máquina para correr no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).

Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos, si no hay un toma corriente

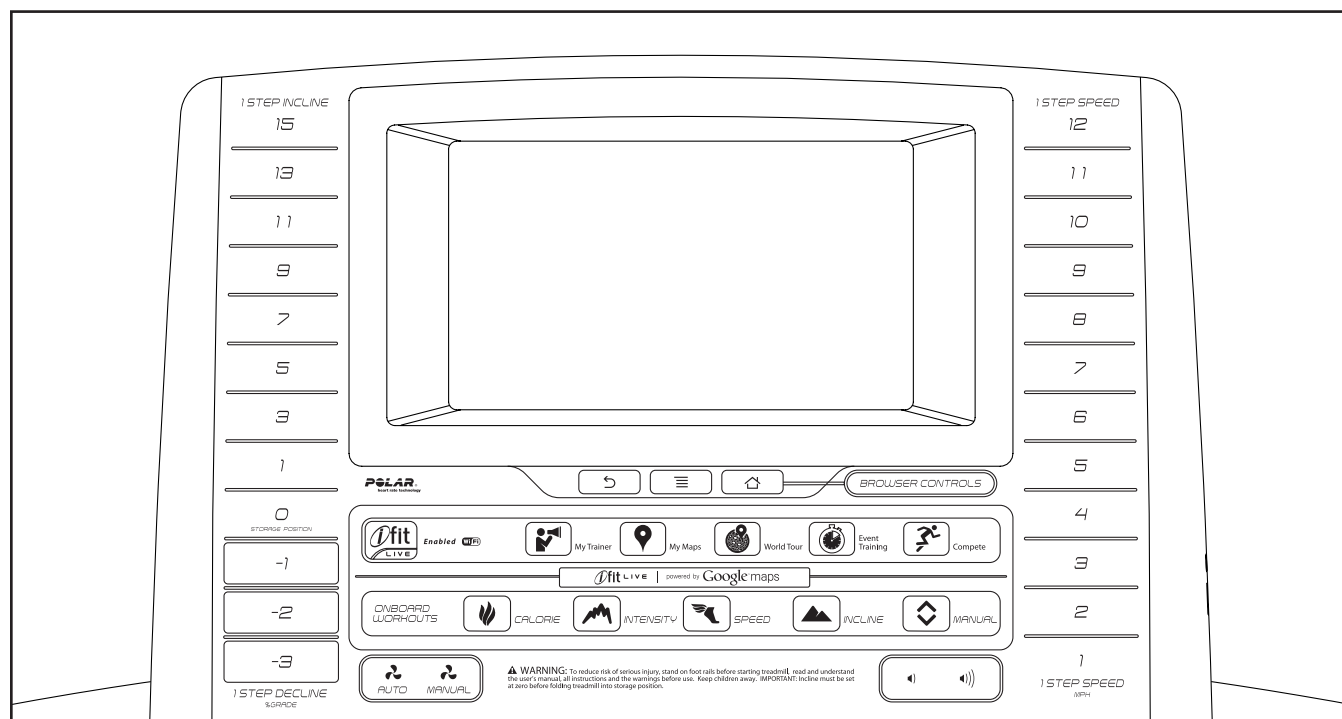


conectado a tierra disponible.

El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea el dibujo 1) se pueda instalar por un electricista calificado.

La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. El adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal. **Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables.

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

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos, incluyendo siete entrenamientos de calorías, siete entrenamientos de intensidad, un centro de entrenamiento para carrera y siete entrenamientos de inclinación. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios. Además, puede ajustar las metas de tiempo, distancia y calorías.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr al sólo tocar un botón.

A medida que ejercita, la consola le mostrará al instante información del ejercicio realizado. Puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

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

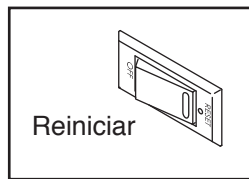
Para encender el equipo, vea la página 16. Para aprender a utilizar la pantalla táctil, vea la página 16. Para configurar la consola, vea la página 17.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar la unidad de medida que se ha seleccionado, vea el paso 4 en la página 25. Para facilitar la tarea, todas las instrucciones de esta sección se dan en millas.

CÓMO ENCENDER EL EQUIPO

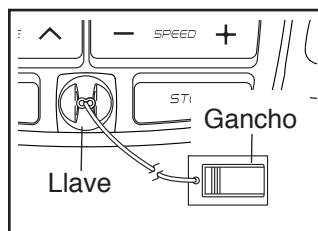
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de Reset (Reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si está activada la función de demostración, la pantalla se iluminará unos segundos después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Vea el paso 5 en la página 25 para desactivar la función de demostración.

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



Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

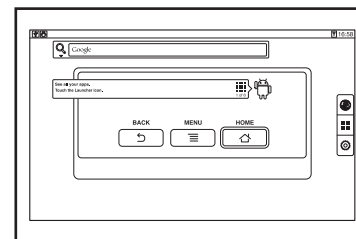
CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

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

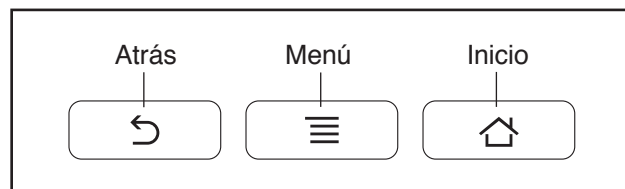
- La consola funciona igual que otras tablillas. Para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 18) Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla. Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.

- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita ejercer mucha presión sobre la pantalla.

- El escritorio Android™ ofrece muchas de las características que se encuentran en otros dispositivos Android. Acceda al escritorio en cualquier momento pulsando el botón Home (Inicio) en la consola y luego tocando el icono de escritorio Android.



- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Para regresar al teclado de letras en minúsculas vuelva a tocar el botón Alt. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para ver los caracteres en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para regresar al teclado de letras en minúsculas vuelva a tocar el botón de la flecha. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.
- Utilice los tres botones de la consola que se muestran abajo para navegar por la tablilla. Pulse el botón Atrás para regresar a la pantalla anterior. Pulse botón Menú para acceder a los ajustes de Android. Pulse el botón Inicio para salir de una aplicación como iFit Live.



CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

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

1. Entre en la aplicación (app) iFit Live.

Cuando enciende la máquina para correr por primera vez se muestra una pantalla de bienvenida en la consola. Toque el botón LAUNCH (Lanzar) para entrar en la app iFit Live. Tras cargarse la aplicación, la pantalla mostrará la pregunta, "Do you have an iFit Username and Password?" (¿Dispone de un nombre de usuario y una contraseña iFit?)

IMPORTANTE: Si selecciona Yes (Sí) o No la consola le indicará los pasos a atravesar para conectar su consola a su red inalámbrica. Debe estar conectado a un red inalámbrica para poder iniciar una sesión o configurar una cuenta de iFit Live.

Toque Yes (Si) si ya tiene una cuenta de iFit Live. Se mostrará el menú principal de iFit Live. Teclee su nombre de usuario y contraseña y a continuación toque Login (Iniciar sesión).

Toque No si aún no tiene una cuenta de iFit Live. La consola mostrará la pantalla de registro IFIT LIVE REGISTRATION. Introduzca un nombre de usuario, su correo electrónico y una contraseña. Introduzca el código de activación que se encuentra en el folleto de iFit Live que se le entregó con la máquina para correr. En la parte inferior de la pantalla responda a la pregunta, "Do you want to make a fitness or weight loss goal?" (¿Desea establecer una meta de estado físico o de pérdida de peso?) tocando el botón No Cancel Registration (No Cancelar Registración) o el botón Yes Continue (Sí Continuar). Nota: Si toca el botón No puede crear una cuenta posteriormente seleccionando el menú principal de iFit Live y volviendo a tocar el botón Register (Registrar).

Toque Skip (Omitir) si no desea iniciar sesión en una cuenta de iFit Live. La consola mostrará el menú principal de Workouts (Entrenamientos).

2. Conéctese a su red inalámbrica.

Si escoge Skip en el paso 1, toque el símbolo de una pequeña red en la esquina infe-



rior derecha de la pantalla para seleccionar la función de ajuste de la red inalámbrica. Seguidamente seleccione Wi-Fi Settings (Ajustes Wi-Fi) para ver una lista de las redes inalámbricas disponibles. Seleccione la red deseada (vea el paso 4 en la página 27). Luego pulse repetidamente el botón Atrás en la consola para regresar al menú principal.

3. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 25 y el paso 2 en la página 26, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 26 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

4. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 26 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

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

Para usar la función manual, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 21. **Para usar el centro para entrenar para competir**, vea la página 22. **Para usar un entrenamiento iFit Live**, vea la página 22.

Para usar el explorador de Internet, vea la página 24. **Para usar la función de ajustes del equipo**, vea la página 25. **Para usar el modo de mantenimiento**, vea la página 26. **Para usar la función de ajuste de la red inalámbrica**, vea la página 27. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 28.

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 de ser necesario (vea la página 32).

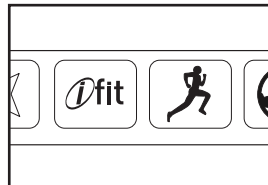
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal de iFit Live o el menú Workouts (entrenamientos).

Quando se encuentre en la aplicación iFit Live, toque el icono iFit en la esquina inferior izquierda de la pantalla en cualquier momento para seleccionar el menú principal de iFit Live. Toque el icono del corredor en cualquier momento para seleccionar el menú de Workouts (Entrenamientos). **Nota:** Si ha seleccionado un entrenamiento o la función iFit Live, toque uno de estos iconos. Luego toque el botón End Workout (Terminar Entrenamiento) y luego el botón Finish (Finalizar) para regresar al menú.



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

Toque el botón Quick Start (Inicio Rápido) en la pantalla o pulse el botón Start (Comenzar) de la consola para poner en marcha la banda para caminar. También puede pulsar el botón Manual en la consola. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones para aumentar o disminuir Speed (velocidad). Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph.

Si pulsa uno de los botones numerados 1 Step Speed (Velocidad en 1 Paso), la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada. Para seleccionar un ajuste de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph), pulse sucesivamente dos botones numerados. Por ejemplo, para seleccionar el ajuste de velocidad de 3,5 mph, pulse el botón 3 y luego pulse inmediatamente el botón 5.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (Parar). Para volver a poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Start.

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

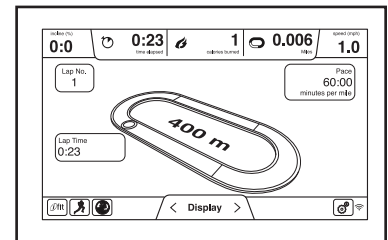
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir Incline (Inclinación), o uno de los botones 1 Step Incline/Decline (Inclinación/Declive en 1 Paso). Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar el ajuste de la inclinación seleccionada.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 26).

5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de

información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de pantalla deseada, toque repetidamente el botón aumento o disminución en la Display (Pantalla) o simplemente hojee o deslice el dedo por la pantalla (vea la página 16). También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos en la consola.



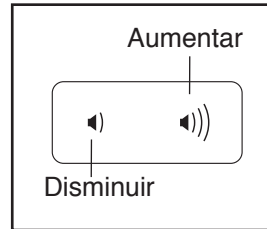
Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla muestra la siguiente información del entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (**Nota:** la función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante)
- El número aproximado de calorías que ha quemado
- El número aproximado de calorías quemadas por hora
- La distancia que ha caminado o corrido
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m
- Su ritmo en minutos por milla

- El número de la vuelta actual.
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6).

Las ventanas de la parte superior de la pantalla pueden mostrar dos tipos de información. Pulse cada ventana hasta que muestre la información deseada.

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

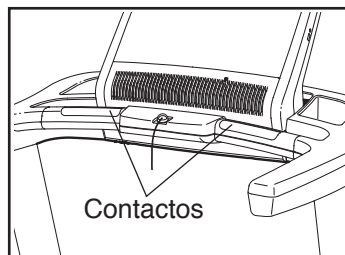


Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones del menú o pulse el botón Stop (Parar) en la consola. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (Reanudar) o el botón Start (Comenzar). Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (Terminar Entrenamiento).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 13.

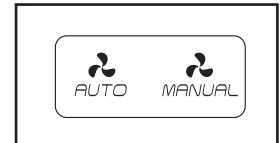
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos colocadas sobre los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evite mover sus manos**. Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

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



Para seleccionar una velocidad de ventilador o para apagar el ventilador, pulse repetidamente el botón Manual del ventilador. Para seleccionar la función automática o para apagar el ventilador, pulse repetidamente el botón Auto (automático) del ventilador.

8. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga 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 en posición Off (Apagado) y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione el menú de entrenamientos (Workouts).

Vea el paso 2 en la página 18.

3. Seleccione un entrenamiento incluido.

Para seleccionar un entrenamiento incluido, toque el botón All-Terrain (todoterreno), el botón Performance (rendimiento) o el botón Calorie (calorías) en la pantalla. Nota: Si toca el botón Performance (rendimiento) se mostrarán tres opciones adicionales de entrenamiento en la pantalla. Toque el botón atrás en la pantalla para ver la pantalla anterior. También puede pulsar el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (Intensidad), el botón Speed (velocidad) o el botón Incline (inclinación) en la consola.

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

4. Empiece el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Toque repetidamente el botón de incremento y disminución de Display (Visualización) para visualizar el perfil. La línea de color indicará el segmento actual del entrenamiento. El perfil inferior representa el ajuste de inclinación del segmento actual. El perfil superior representa el ajuste de velocidad del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

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

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla pulsando los botones Speed o Incline; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

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

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su ritmo metabólico. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 18. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

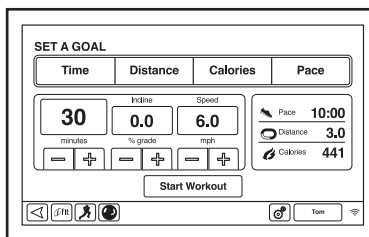
2. Seleccione el menú de entrenamientos (Workouts).

Vea el paso 2 en la página 18.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set a Goal (Fijar una Meta) en la pantalla.

Para especificar una meta de tiempo, de distancia, de calorías o de paso, toque el botón Time (Tiempo), Distance



(Distancia), Calories (Calorías) o Paso (Pace). Seguidamente toque los botones de incremento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de tiempo, de distancia o de calorías y para seleccionar la velocidad y la inclinación para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Empiece el entrenamiento.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 18 y 19).

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

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su ritmo metabólico.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 18.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO USAR EL CENTRO DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERA

La consola presenta un centro de entrenamiento para carrera diseñado para atletas que se entrenan para competir en carreras o que desean mejorar su velocidad de carrera y su rendimiento.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione el menú de entrenamientos (Workouts).

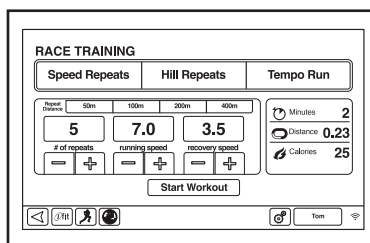
Vea el paso 2 en la página 18.

3. Seleccione el centro de entrenamiento.

Toque el botón Performance (Rendimiento). Luego toque el botón Race Training (Entrenamiento para Carrera) para acceder al centro de entrenamiento para carrera.

El centro de entrenamiento para carrera le permite crear su propio entrenamiento para carrera. Para seleccionar las

repeticiones de velocidad, las repeticiones de colina o una carrera continua, toque los botones Speed Repeats (Repeticiones de Velocidad), Hill Repeats (Repeticiones de Colina) o Tempo Run (Carrera Continua). Luego, para repeticiones de velocidad o de colina, seleccione una distancia de repetición tocando los botones 50m, 100m, 200m, o 400m. Seguidamente, toque los botones de aumento o disminución que aparecen en la pantalla para seleccionar el número de repeticiones, su velocidad de carrera durante las repeticiones y su velocidad de recuperación entre repeticiones. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.



4. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (Iniciar Entrenamiento). Unos instantes después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese de las barandas y comience a caminar. **PRECAUCIÓN: La banda para caminar se acelerará, alcanzado la velocidad en menos tiempo que con la mayoría de los entrenamientos. Prepárese para correr.**

El entrenamiento constará de intervalos cortos de alta velocidad (repeticiones), seguidos de periodos de enfriamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 18 y 19). Sin embargo, al comenzar una repetición la banda para caminar se acelerará para alcanzar la velocidad de la repetición.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 18.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Nota: Para usar un entrenamiento iFit Live debe tener acceso a una red inalámbrica (vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTE DE LA RED INALÁMBRICA en la página 27). También es necesario disponer de una cuenta iFit Live.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione el menú principal de iFit Live.

Vea el paso 2 en la página 18.

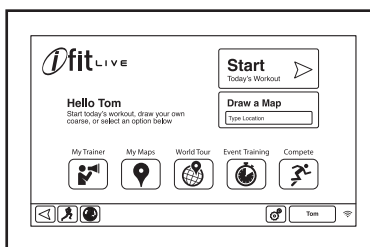
3. Inicie sesión en su cuenta iFit Live.

Si aún no lo ha hecho, inicie sesión en su cuenta iFit Live (vea el paso 1 en la página 17),

4. Seleccione un entrenamiento iFit Live.

Para seleccionar un entrenamiento iFit Live, toque uno de los botones siguientes: My Trainer (Mi Entrenador),

My Maps (Mis Mapas), World Tour (Tour del Mundo), Event Training (Entrenamiento de Evento) para descargar el siguiente entrenamiento de ese tipo en su programa. Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (Competir). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit Live en la consola.



Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, toque el botón User (Usuario) situado cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla.

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

Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit Live.

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

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 4 en la página 20.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 18. La pantalla también puede mostrar un mapa del camino por donde camina o corre.

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

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

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

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

Para abrir el explorador, toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione una web. Navegue en el explorador con el botón Back (Atrás), el botón Menu (Menú) y el botón Home (Inicio) de la consola.

Para regresar a la página web anterior, toque el botón Atrás del Navegador. Para salir del explorador pulse el botón inicio en la consola.

Pulse el botón Menu para ver el menú del explorador. El menú ofrece las siguientes opciones:

New Window (Nueva ventana)—Abre una nueva ventana.

Bookmarks (Marcadores)—Muestra todos sus marcadores. Para seleccionar el marcador deseado, tóquelo. Para agregar un nuevo marcador, toque el botón Add (Agregar) (vea el marcador Add más abajo). Toque la pestaña Most Visited (Más Visitadas) para ver qué páginas se visualizan con más frecuencia. Toque la pestaña History (Historial) para ver todas las páginas que se han visualizado recientemente.

Windows (Ventanas)—Muestra una lista de todas sus ventanas abiertas. Toque la ventana deseada para seleccionarla o toque el botón X para cerrar una ventana.

Refresh (Actualizar)—Carga la página actual.

Forward (Avanzar)—Si ha pulsado el botón Atrás, el explorador regresará a la página anterior.

Toque el botón More (Más) para visualizar las siguientes opciones:

Add bookmark (Añadir marcador)—Muestra la página actual en el cuadro de texto. Toque el botón OK (Aceptar) para establecer la página actual como un marcador o toque el botón Cancel (Cancelar) para regresar al explorador. Para seleccionar una página diferente toque el cuadro de texto de Name (Nombre), introduzca el nombre del marcador y toque el botón Next (Siguiente). Luego introduzca la dirección de la página y toque el botón Done (Terminado).

Find on page (Buscar en la página)—Muestra un

cuadro de texto de búsqueda en la parte inferior de la pantalla. Toque el cuadro de texto, introduzca el texto que desea buscar y toque el botón Done (Terminar). Toque los botones de flechas para desplazar el texto. Toque el botón X para cerrar el cuadro de texto.

Select Text (Seleccionar texto)—Tras tocar el botón Select Text, arrastre su dedo por la pantalla para seleccionar el texto. El texto seleccionado se copiará en el portapapeles de la memoria de la consola. Para pegar el texto, toque y mantenga un cuadro de texto, y luego toque el botón Pegar (Paste).

Page info (Información de la página)—Muestra información sobre la página actual. Toque el botón OK para regresar al explorador.

Downloads (Descargas)—Muestra una lista de todos los archivos que ha descargado.

Settings (Ajustes)—Muestra los ajustes del explorador. Arrastre su dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para desplazarse por los ajustes. Si hay una casilla de verificación, toque la casilla para activar o desactivar la opción. Si hay un triángulo, tóquelo para visualizar una lista de opciones y luego toque la opción deseada. Para restaurar los ajustes predeterminados del explorador, seleccione RESET TO DEFAULT (Reiniciar a Ajustes Predeterminados) en la parte inferior de la lista y toque el botón OK.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 16 para usar el teclado.

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

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

Si tiene dificultades al tocar los botones en la pantalla, vea la página 32 y utilice la aplicación AndroidCalibrate para calibrar la pantalla.

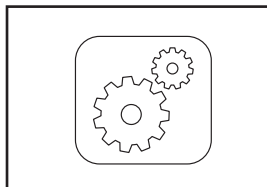
Nota: Si tiene alguna duda después de haber leído estas instrucciones, visite la web www.iFit.com/support para recibir asistencia.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DEL EQUIPO

La consola presenta una función de ajustes que le permite seleccionar un idioma y la unidad de medidas, activar y desactivar la función demo y habilitar y deshabilitar la llave.

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Inserte la llave en la consola y entre en la aplicación iFit Live (vea el paso 1 en la página 17). Luego seleccione el menú principal de iFit Live o el menú Workouts (Entrenamientos) (vea el paso 2 en la página 18). A continuación toque el botón de engranajes, cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla, para seleccionar el menú principal de Settings (ajustes).



2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipement Settings (Ajustes del Equipo).

3. Seleccione un idioma.

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

4. Seleccione la unidad de medida.

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

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

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, la pantalla mostrará una presentación de demostración.

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

6. Habilitar o deshabilitar la llave.

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

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

7. Salga de la función de ajustes del equipo.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

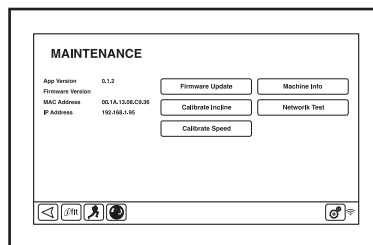
La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, calibrar la inclinación y la velocidad de la máquina para correr, ver la información técnica y realizar una prueba de la red.

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 25.

2. Seleccione la función de mantenimiento

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



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

3. Actualice el firmware de la consola.

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

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

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

Nota: Si no puede actualizar el firmware de la consola a través de su red inalámbrica, puede actualizar el firmware usando una memoria USB. Entre en la web www.iFit.com y descargue la última actualización de firmware en su memoria USB. Retire con seguridad la memoria USB de su ordenador y conéctela en el puerto USB situado en un lado de la consola. Si la consola está en la app iFit Live, la actualización debe comenzar automáticamente.

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

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

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

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

5. Calibre la velocidad de la máquina para correr.

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

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

6. Visualice la información de la máquina.

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

7. Realizar una prueba de la red

Toque el botón Network Test (Prueba de Red) para comprobar el estado de la conexión de la máquina para correr. El estado de la interfaz inalámbrica muestra si la función inalámbrica de la máquina para correr está activada o desactivada. El estado de acceso a la red muestra si la máquina para correr puede conectarse a su red inalámbrica. El estado del servicio DNS muestra si la máquina para correr puede comunicarse con el servidor DNS. El estado de iFit.com muestra si la máquina para correr puede comunicarse con iFit.com. Tras visualizar la información, toque el botón Finish.

8. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, pulse el botón Back (atrás) en la consola.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DE REDES INALÁMBRICAS

La consola presenta una función de ajustes de redes inalámbricas que le permite configurar la conexión de dicho tipo de red.

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 25.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

En el menú principal ajustes, toque el botón Wireless Network (Red Inalámbrica) para entrar a la función de ajustes de redes inalámbricas y red.

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla Wi-Fi, que se encuentra cerca de la esquina superior derecha de la pantalla, esté seleccionada con una marca verde. Si no lo está, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Toque la opción Wi-Fi settings (Ajustes de Wi-Fi) del menú. La pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar varios segundos en aparecer.

Si todavía no lo ha hecho, habilite la opción Wi-Fi seleccionando la casilla de verificación que está situada cerca de la esquina superior derecha de la pantalla (vea el paso 3).

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

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

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

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

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 16 para usar el teclado.

Cuando la consola se ha conectado a su red inalámbrica, la casilla de verificación WiFi en la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (Conectado). Luego pulse el botón Atrás en la consola para regresar a la función de ajustes de redes inalámbricas.

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

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

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

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

5. Salir de la función de ajustes de redes inalámbricas.

Para salir de la función de ajustes de redes inalámbricas pulse el botón Back (Atrás) en la consola.

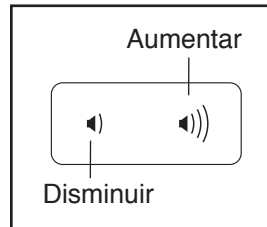
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Localice su cable de audio. Enchufe un extremo en el enchufe situado en un costado de la consola. Luego enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio.

Asegúrese de que el conector de su cable de audio esté totalmente insertado.

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



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

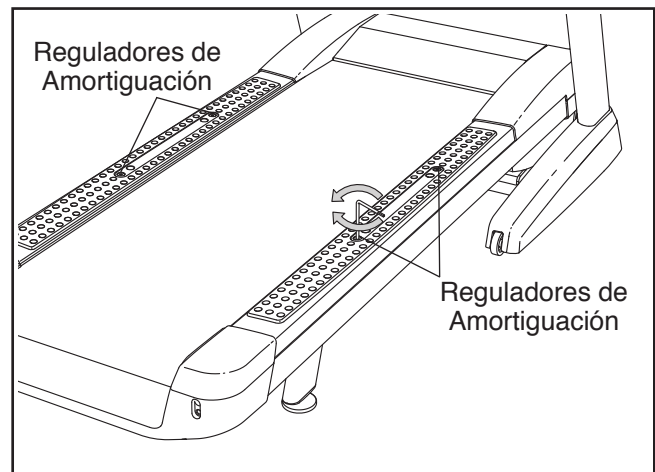
Nota: El puerto USB situado en uno de los lados de la consola es sólo para actualizaciones de software.

Conecte una unidad USB en el puerto USB sólo si un representante de servicio autorizado se lo pide.

CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

Retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. La máquina para correr tiene un sistema de amortiguación que reduce el impacto cuando camina o corre en la máquina para correr.

Para aumentar la firmeza de la plataforma para caminar, bájese de la máquina para correr y use una llave hexagonal para dar vueltas a los reguladores de amortiguación en dirección de las agujas del reloj, hasta que el nivel de firmeza deseado se muestre al lado del regulador de amortiguación (9 es el nivel más elevado de firmeza).



Para disminuir la firmeza, bájese de la máquina para correr y use una llave hexagonal para dar vueltas a los reguladores de amortiguación en dirección opuesta a las agujas del reloj, hasta que el nivel de firmeza deseado se muestre al lado del regulador de amortiguación (1 es el nivel más bajo de firmeza).

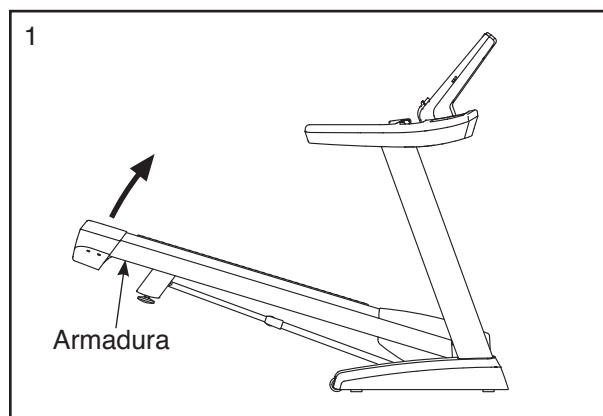
Nota: Asegúrese de que ambos amortiguadores frontales se ajusten al mismo nivel de firmeza y que ambos amortiguadores traseros se ajusten al mismo nivel de firmeza. Mientras más rápido corra sobre la máquina para correr, o mientras mayor sea su peso, mayor deberá ser la firmeza de la plataforma para caminar.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

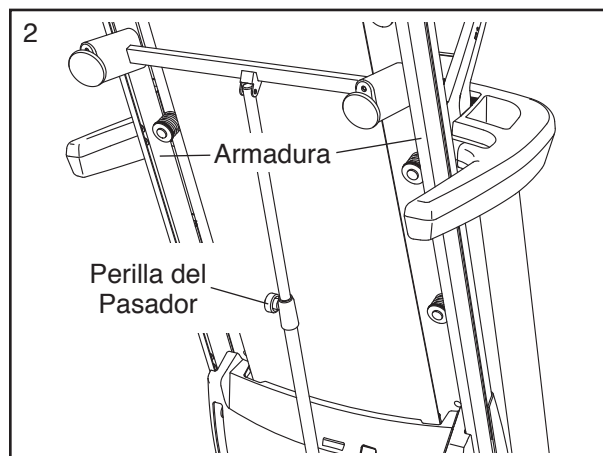
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste 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 firmemente en el sitio indicado por la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN:** Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.

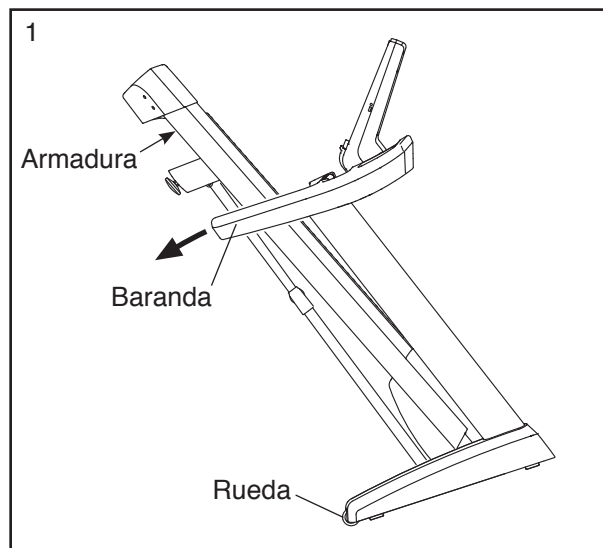


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pléguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la 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 y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

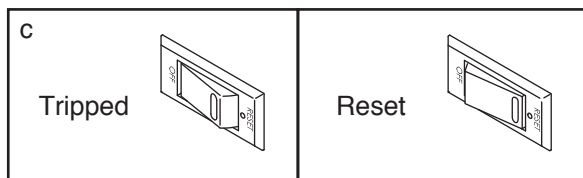
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector de alteraciones, y que a su vez el protector de alteraciones esté enchufado en un tomacorriente con conexión adecuada a tierra (vea la página 14). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 14.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está insertada en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

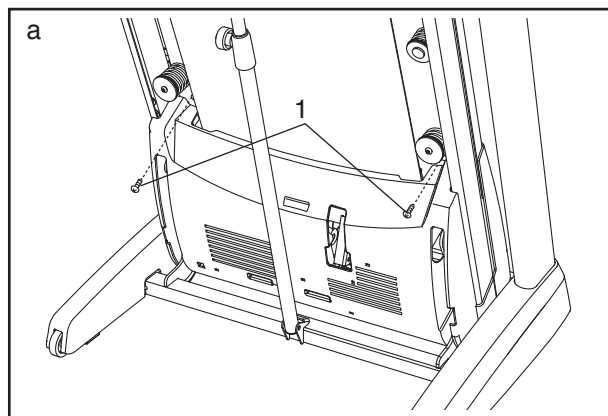
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla muestra una presentación de demostración al retirar la llave, eso quiere decir que la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si la función de demostración está aún activada, vea el paso 5 en la página 25.

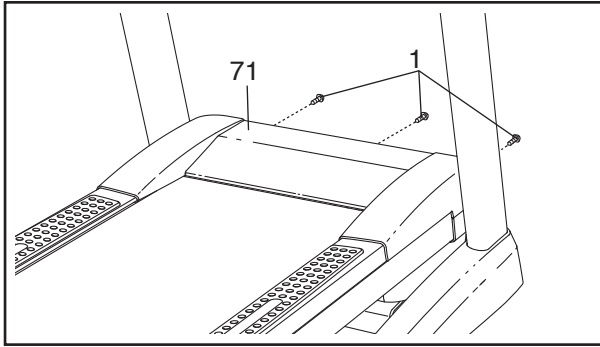
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Quite la llave de la consola y **desenchufe el cable eléctrico**. Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 29).

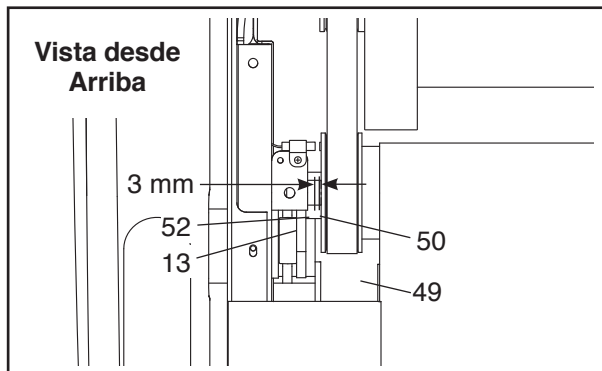
A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (1) que se indican.



Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 29). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (1). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (71).



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) ubicados a la izquierda de la Polea (49). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4" (13), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 3/4 (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.

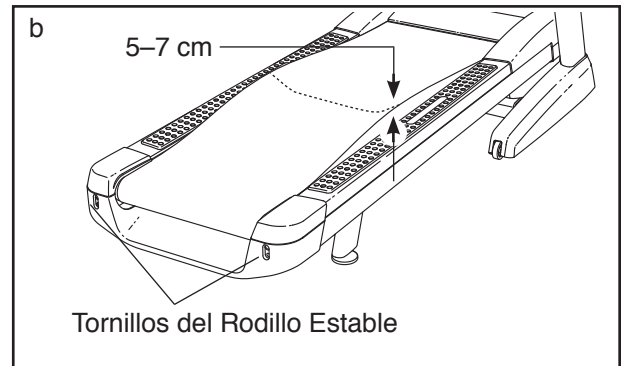


SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 26).

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

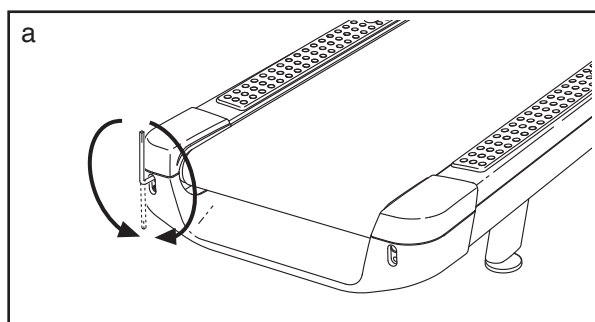
- Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 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 tensionada.



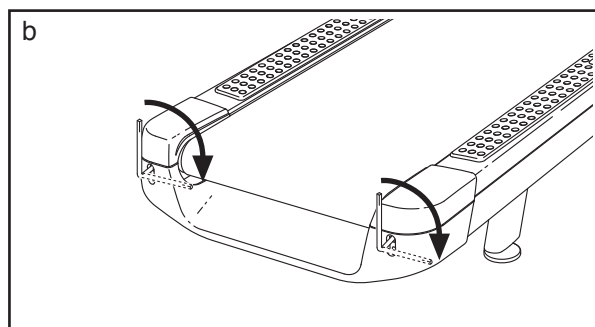
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede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

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

- a. Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave y luego **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar resbala al caminar sobre ella, primero retire la llave y luego **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre 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 tensionada.



SÍNTOMA: La función iFit Live no funciona correctamente

- a. Si la función iFit Live no funciona correctamente, asegúrese de que la máquina para correr tenga el firmware más actualizado (vea el paso 3 de la página 26).

SÍNTOMA: La máquina para correr no se conectará a la red inalámbrica

- a. Realice una prueba de red (vea el paso 7 en la página 26).
- b. Asegúrese de que los ajustes de red inalámbrica de su consola sean correctos (vea el paso 4 en la página 27).
- c. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- d. Si aún tiene alguna pregunta, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Los botones de la pantalla no funcionan correctamente

- a. Si la pantalla no está adecuadamente calibrada será difícil tocar los botones correctos en ella. Para calibrar la pantalla, primero pulse el botón Home (Inicio) en la consola. Seguidamente seleccione el botón Android Desktop (Escritorio de Android) (vea CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 16). Luego seleccione la aplicación AndroidCalibrate. Una pequeña diana aparecerá en la pantalla. Toque el centro de la diana. Luego toque el resto de la diana. Tras unos segundos la consola saldrá de la función de calibración.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

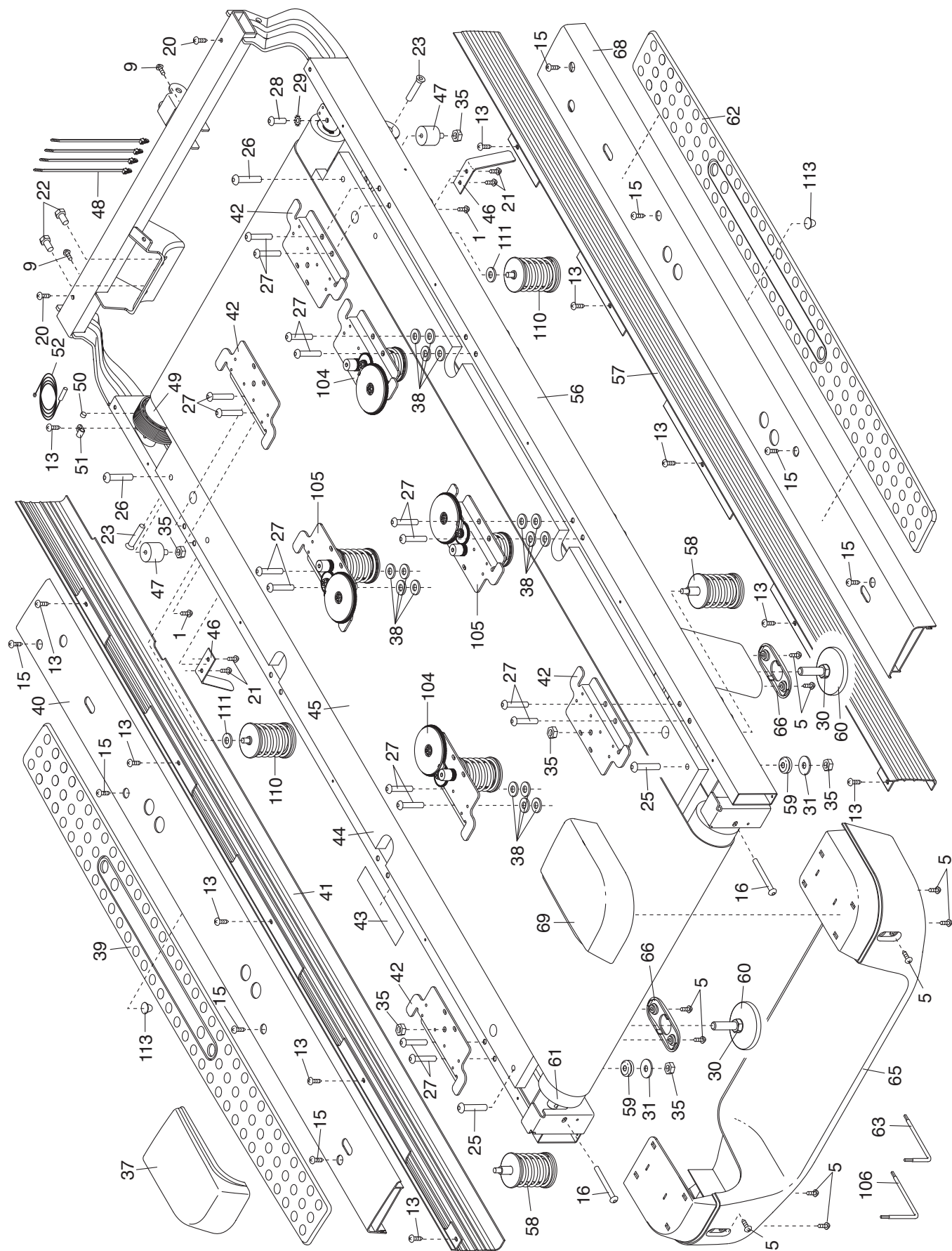
LISTA DE LAS PIEZAS

N° de Modelo NTL17010.4 R0712A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	59	Tornillo #8 x 3/4"	46	2	Guía de la Banda
2	4	Tornillo 3/8" x 1"	47	2	Aislador Delantero
3	5	Perno 3/8" x 2"	48	4	Atadura de Cables
4	2	Tornillo 3/8" x 2 1/2"	49	1	Polea/Rodillo de Manejo
5	10	Tornillo Punta Broca con Cabeza Alomada #8 x 3/4"	50	1	Imán
6	1	Perno 3/8" x 1 3/4"	51	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
7	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	52	1	Interruptor de Lengüeta
8	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
9	8	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	54	1	Motor de Manejo
10	1	Parte inferior de la Barra de Pulso	55	1	Correa del Motor
11	2	Tuerca 3/8"	56	1	Armadura
12	14	Arandela Estrella 3/8"	57	1	Cubierta de la Armadura Derecha
13	21	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	58	2	Amortiguador de la Plataforma
14	1	Perno Hexagonal 3/8" x 2"	59	2	Ojal Reforzado de la Plataforma
15	12	Tornillo #10 x 3/4"	60	2	Pata Trasera de Nivelación
16	2	Tornillo del Rodillo Estable	61	1	Rodillo Estable
17	1	Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 1 1/2"	62	1	Almohadilla del Riel para los Pies Derecho
18	2	Perno de la Rueda 3/8" x 2"	63	1	Llave hexagonal Corta
19	6	Atadura de Cables	64	1	Llave/Sujetador
20	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	65	1	Cubierta de la Armadura Trasera
21	4	Tornillo #8 x 7/16"	66	2	Tapa de la Pata Trasera de Nivelación
22	2	Tornillo del Motor 5/16"	67	1	Cable de Audio
23	2	Perno 1/2" x 2 1/2"	68	1	Base de Riel para los Pies Derecho
24	2	Perno 3/8" x 1"	69	1	Tapa de la Armadura Derecha
25	2	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	70	1	Armadura de la Consola
26	2	Perno 5/16" x 1 1/4"	71	1	Cubierta del Motor
27	16	Perno 5/16" x 3 1/4"	72	1	Sobrecubierta
28	1	Tornillo 1/4" x 1"	73	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
29	1	Arandela Estrella 1/4"	74	1	Motor de Inclinación
30	2	Tuerca de 1/2" de la Pata Trasera de Nivelación	75	1	Armadura de inclinación
31	2	Arandela Plana 5/16"	76	2	Espaciador de la Armadura
32	1	Parte de Atrás de la Consola	77	1	Controlador
33	2	Tuerca 1/2"	78	2	Poste de la Cubierta
34	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	79	1	Placa de los Controles Electrónicos
35	6	Tuerca 5/16"	80	1	Cable Eléctrico
36	3	Sujetador de la Cubierta	81	2	Ojal Reforzado
37	1	Tapa de la Armadura Izquierda	82	1	Interruptor
38	16	Arandela Plana 5/16"	83	1	Charola Ventral
39	1	Almohadilla del Riel para los Pies	84	1	Cable del Montante Vertical
40	1	Base del Riel para los Pies Izquierdo	85	2	Soporte de la Baranda
41	1	Cubierta de la Armadura Izquierda	86	1	Cable de la Baranda
42	4	Soporte de la Plataforma	87	1	Parte Inferior de la Baranda
43	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	88	1	Cable de Pulso
44	1	Plataforma para Caminar	89	1	Montante Vertical Izquierdo
45	1	Banda para Caminar	90	1	Montante Vertical Derecho
			91	2	Calcomanía de Precaución

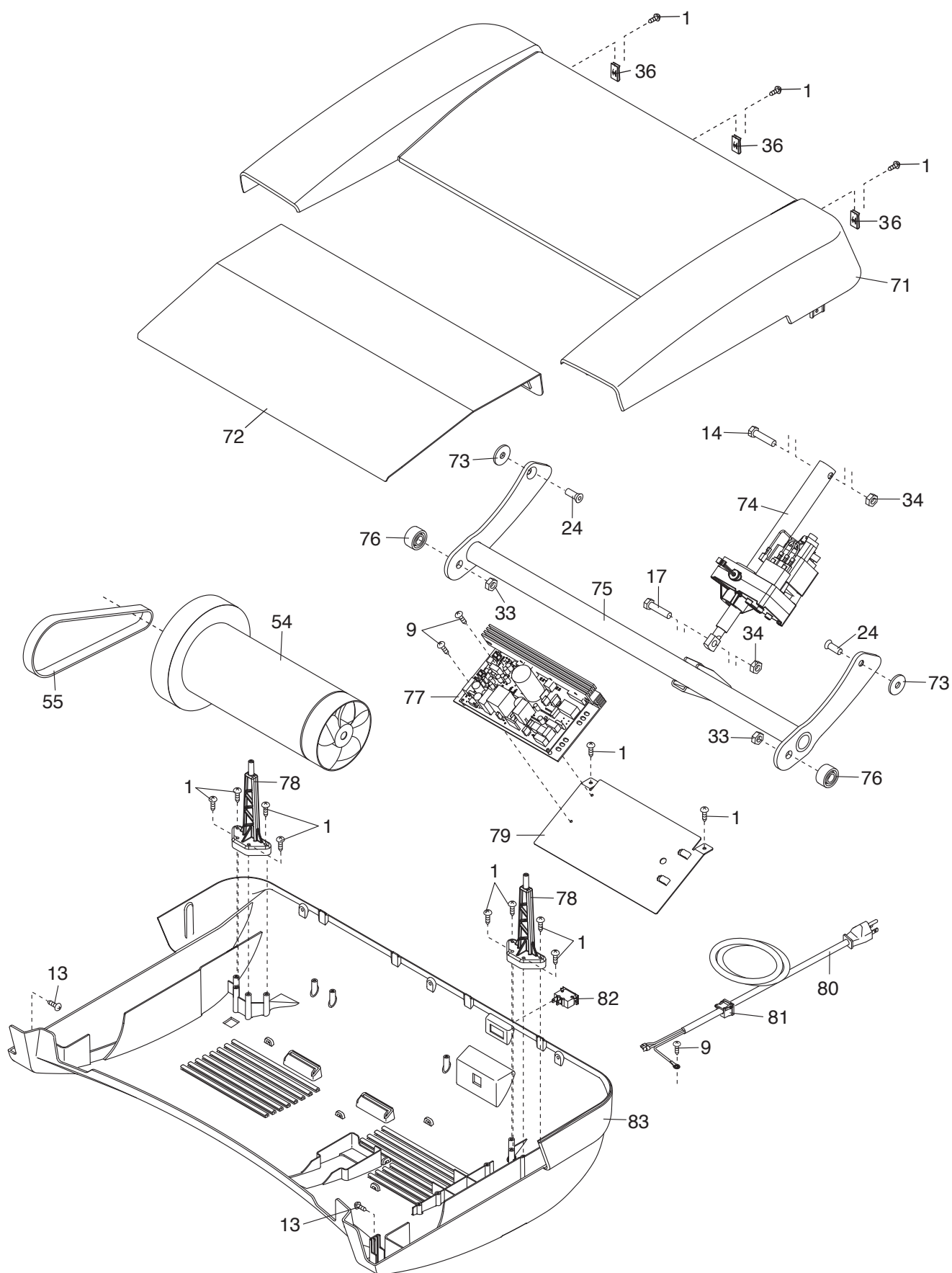
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
92	1	Cubierta de la Base Izquierda	105	2	Conjunto de Ajuste de la Amortiguación #2
93	1	Cubierta de la Base Derecha	106	1	Llave Hexagonal
94	1	Cable de Tierra de la Base	107	1	Armadura de la Baranda
95	1	Tirante para el Pecho	108	1	Parte Superior de la Barra de Pulso
96	1	Tapa de la Rueda Izquierda	109	1	Cable de Tierra para el Pulso
97	1	Base	110	2	Amortiguador Delantero
98	4	Almohadilla de la Base	111	2	Arandela del Amortiguador 5/16"
99	1	Sensor	112	2	Arandela Plana 3/8"
100	1	Tapa de la Rueda Derecha	113	2	Parachoques
101	2	Rueda	*	—	Manual del Usuario
102	1	Tapa Superior de la Baranda			
103	1	Consola			
104	2	Conjunto de Ajuste de la Amortiguación #1			

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.



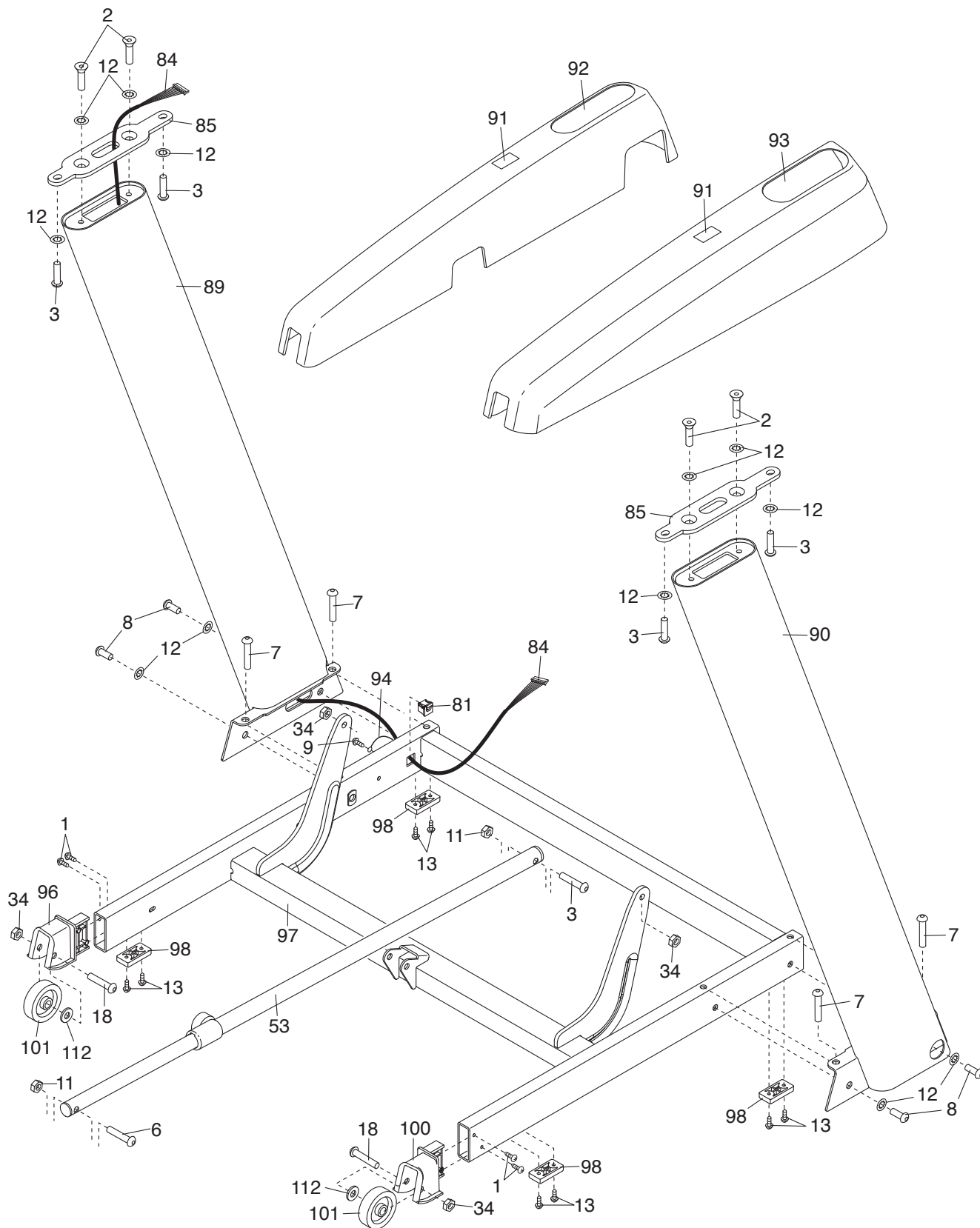
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTL17010.4 R0712A



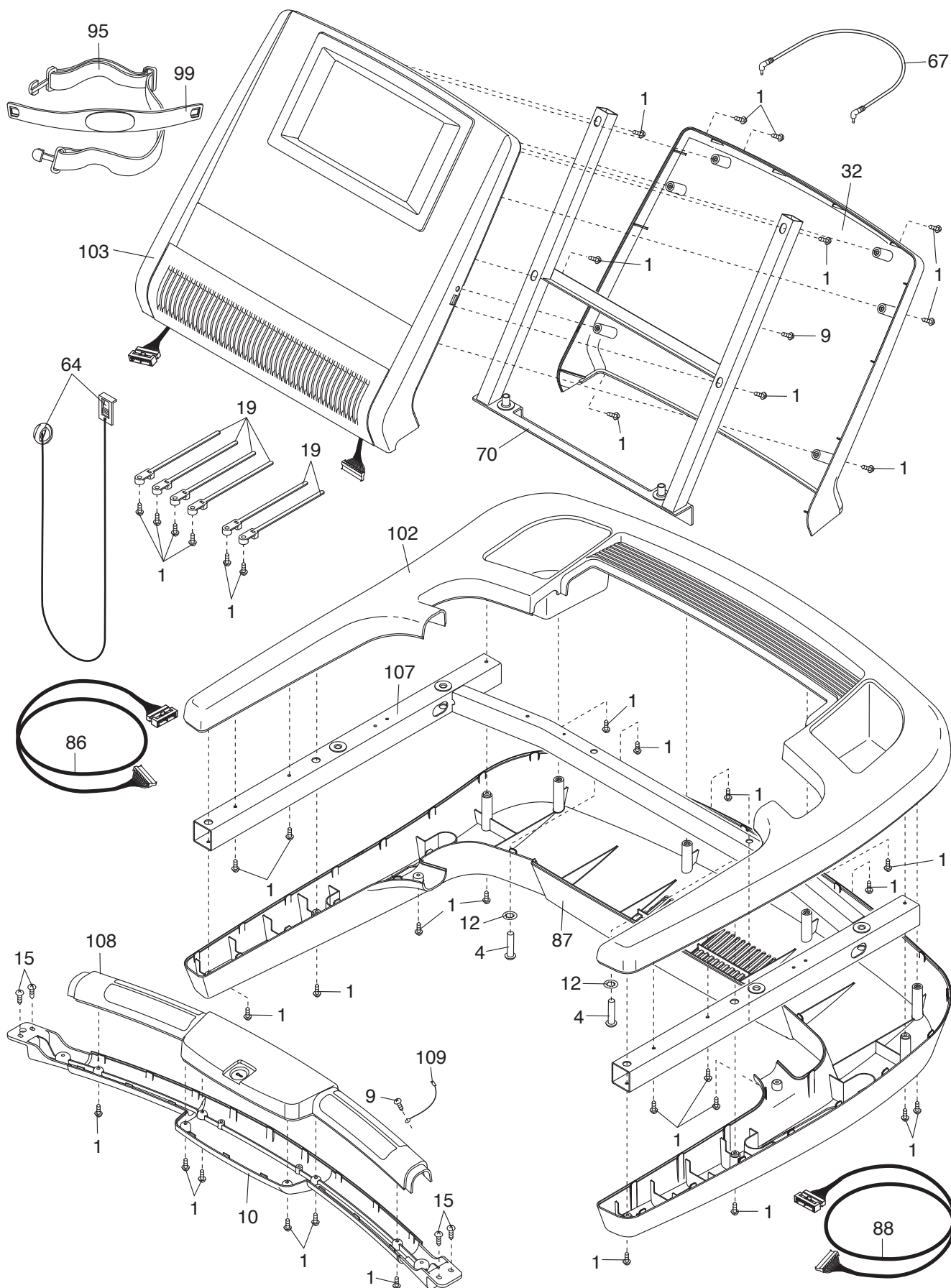
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL17010.4 R0712A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTL17010.4 R0712A



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)