

NordicTrack COMMERCIAL 2150

www.nordictrack.com

Nº de Modelo NTL17011

Nº de Version 1

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

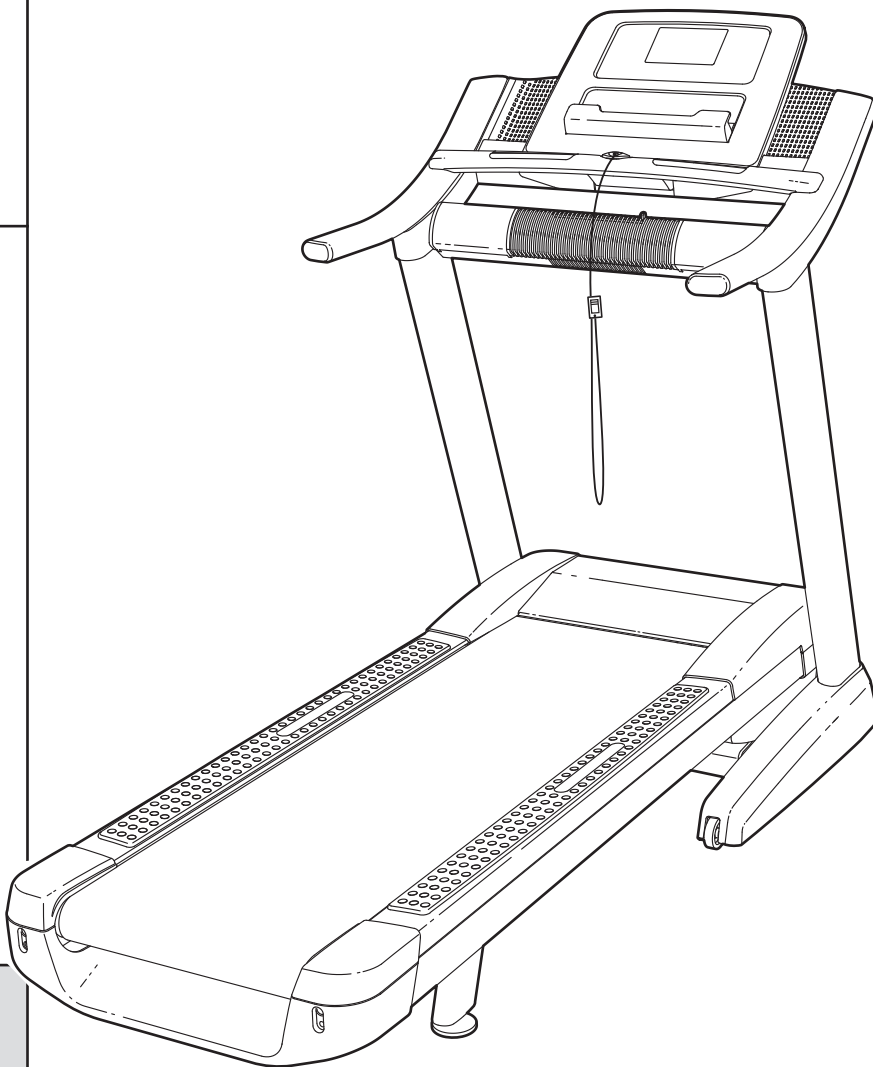
¿PREGUNTAS?

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

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



FREE

*i*fit



HOW-TO
VIDEOS

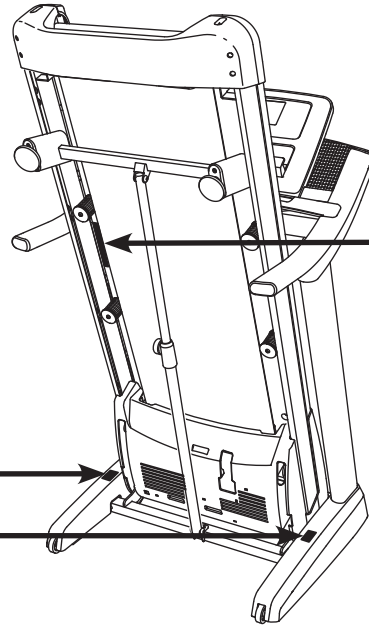
www.iFit.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	13
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	27
PROBLEMAS.....	28
GUÍA DE EJERCICIOS.....	31
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 la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



⚠ 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. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones en un tomacorriente adecuado (ver la página 14). Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
12. Use sólo un protector contra sobretensión que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. Para comprar un protector contra sobretensión, llame al distribuidor NORDICTRACK de su localidad o al número que aparece en la portada de este manual, o visite la tienda de equipos electrónicos de su localidad.
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 ponga en movimiento 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 PROBLEMAS en la página 28 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 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 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27.) 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. Las reparaciones que no estén incluidas en los procedimientos de este manual deberán ser llevadas a cabo por 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. El ejercitar demasiado puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® COMMERCIAL 2150. La máquina para correr COMMERCIAL 2150 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

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

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

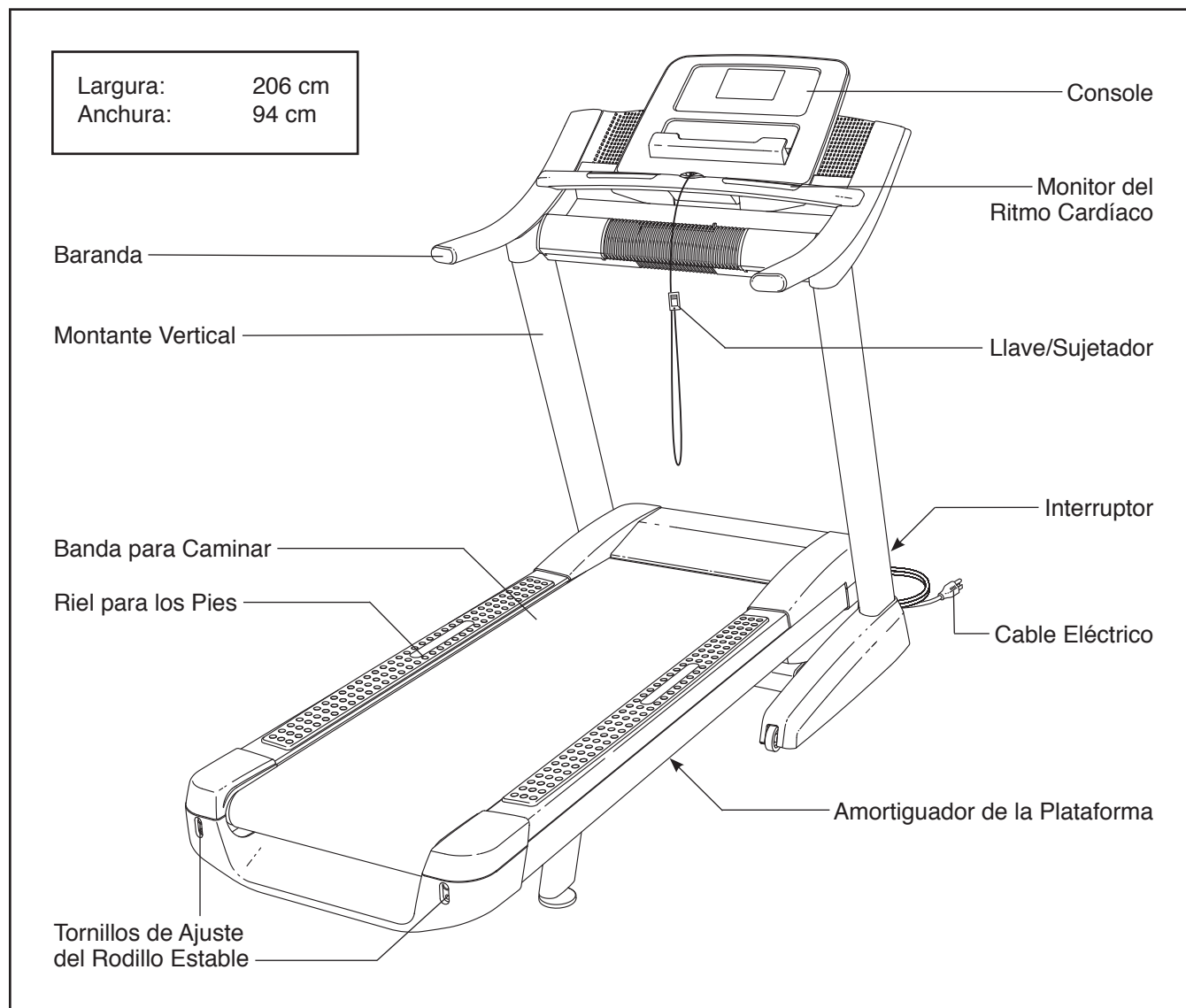
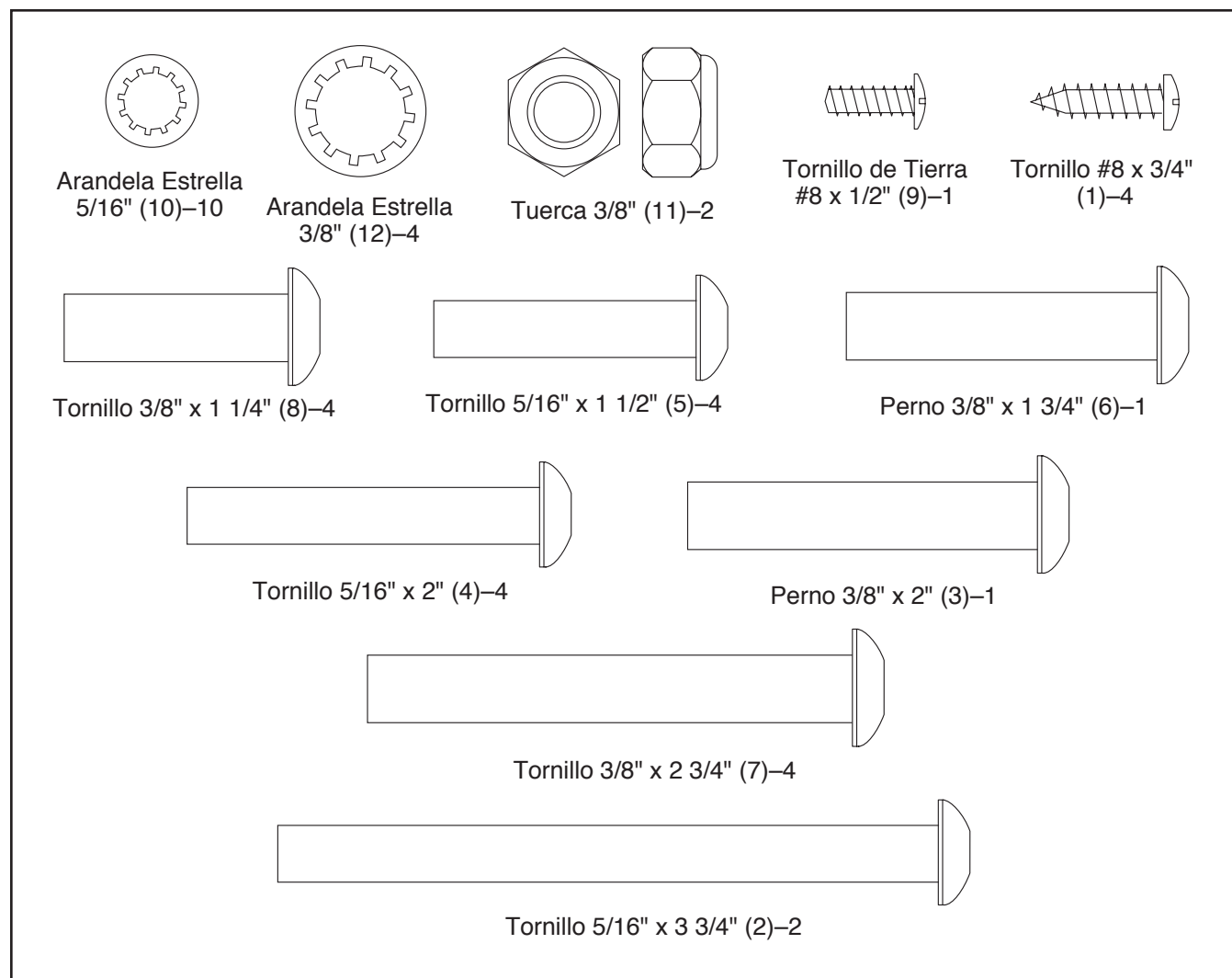


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.
- Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal. Si hay lubricante en la banda para caminar, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje requiere las siguientes herramientas:

la llave hexagonal incluida



una llave ajustable



un destornillador estrella



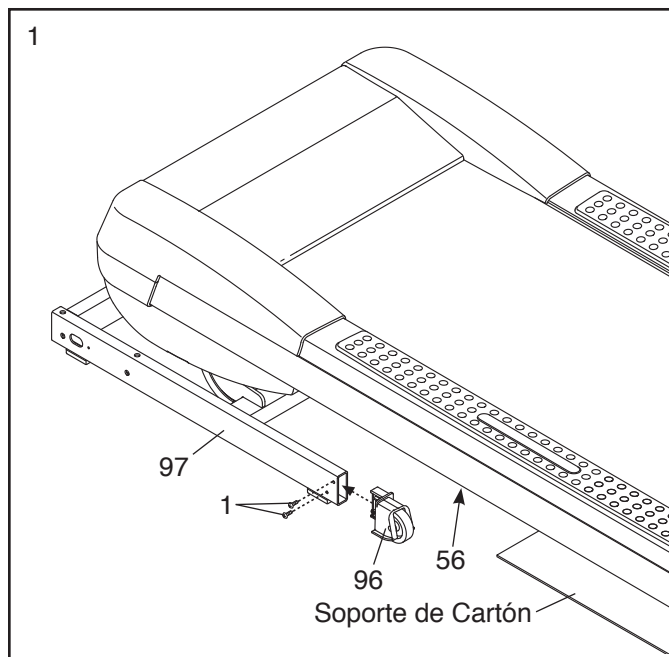
No use herramientas eléctricas para evitar que se dañen las piezas.

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).

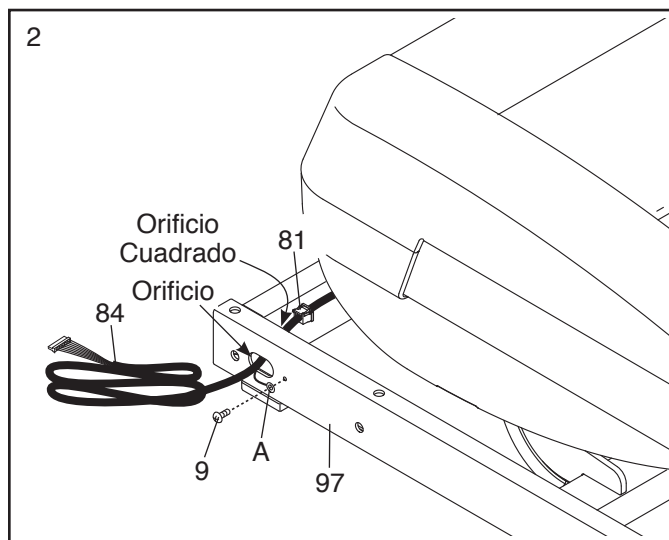
Fije de la misma forma la Tapa de la Rueda Derecha (no se muestra) al lado derecho de la Base (97).



2. Tire del Cable del Montante Vertical (84) y del cable de tierra de la base (A) a través del orificio indicado en la Base (97).

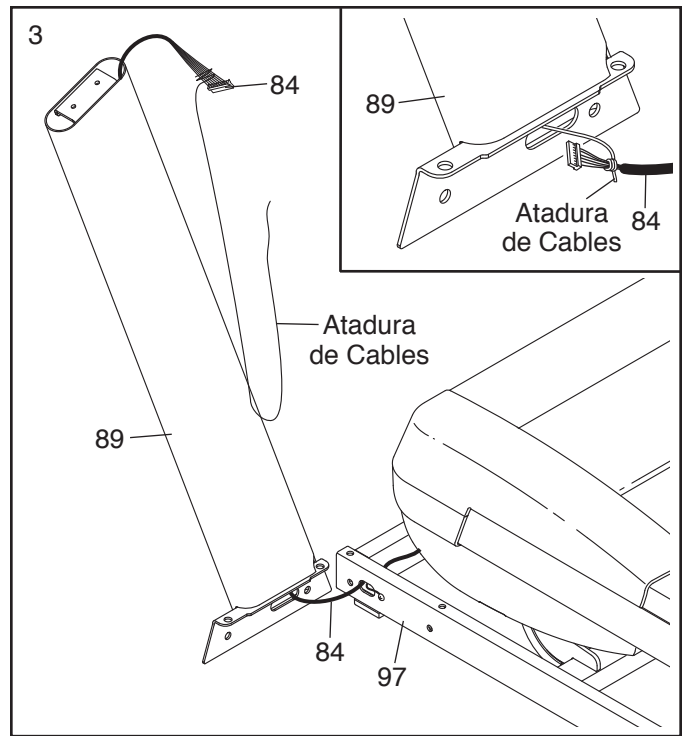
Conecte el cable de tierra de la base (A) a la Base (97) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (9).

Presione el Ojal Reforzado (81) en el orificio cuadrado de la Base (97).



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.

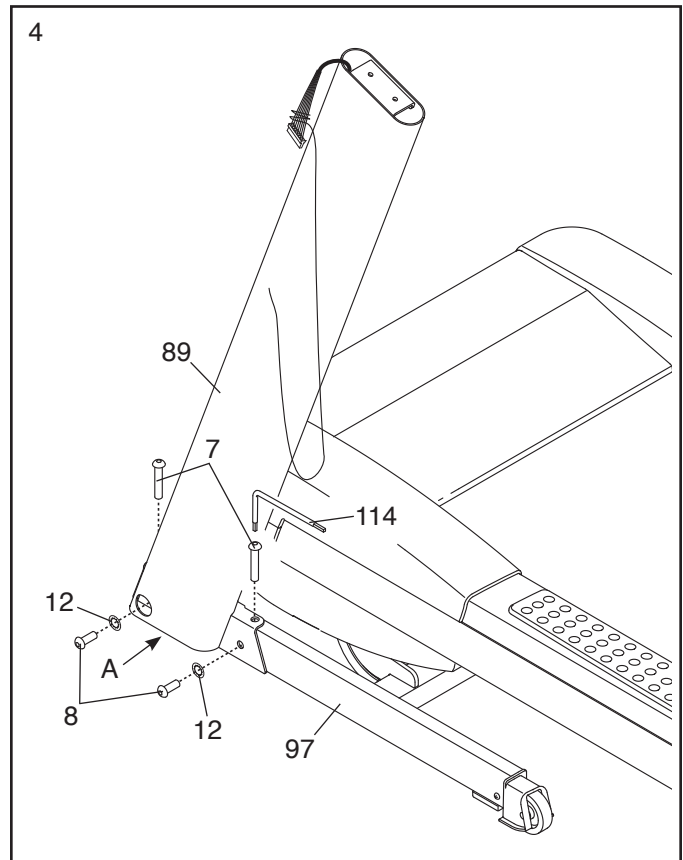


4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (89) contra la Base (97). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Si es necesario, coloque el Cable de Tierra de la Base (A) en el orificio situado en un lado del Montante Vertical Izquierdo.

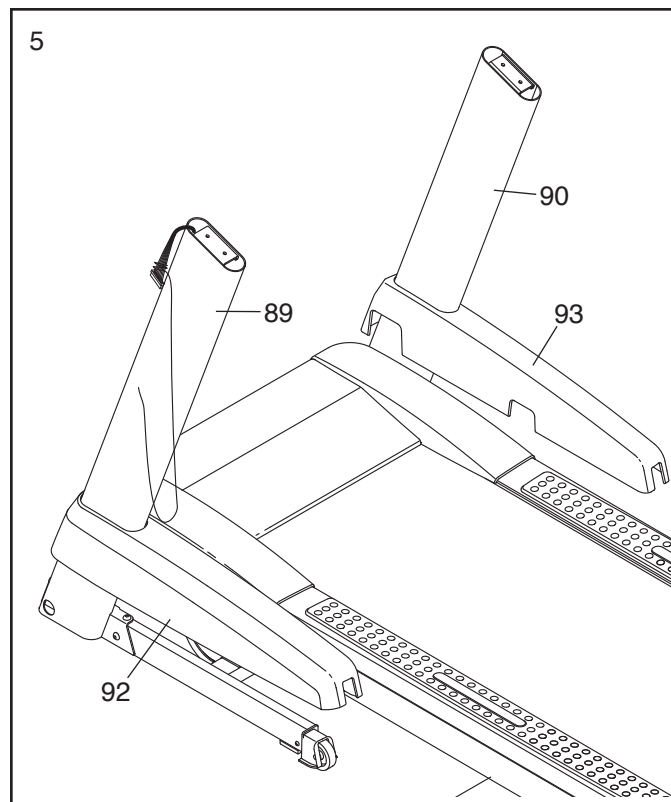
Introduzca dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) con dos Arandelas Estrella 3/8" (12) en el Montante Vertical Izquierdo.

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 (114) 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.

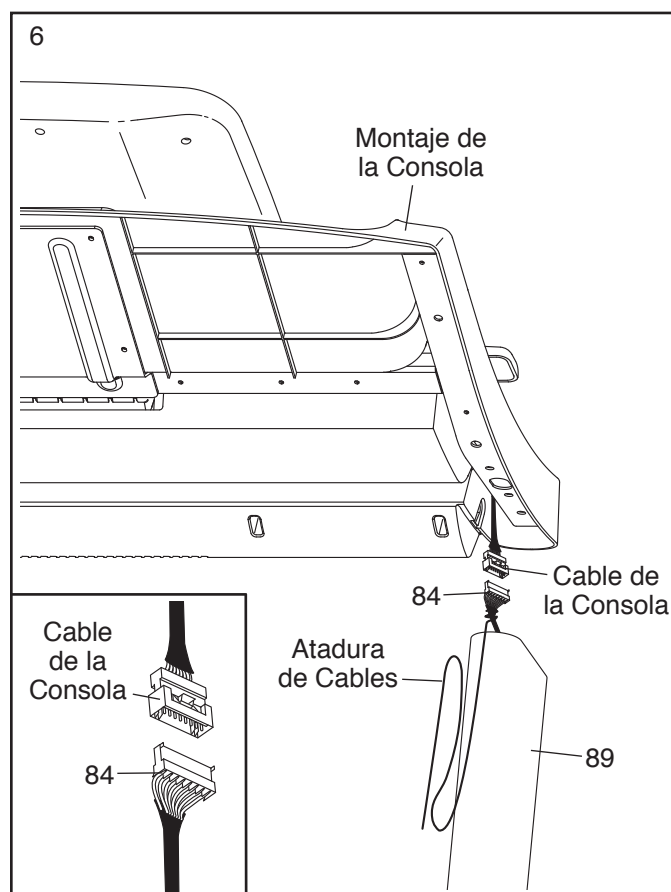


5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (92, 93) marcadas con el texto “Left” y “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**



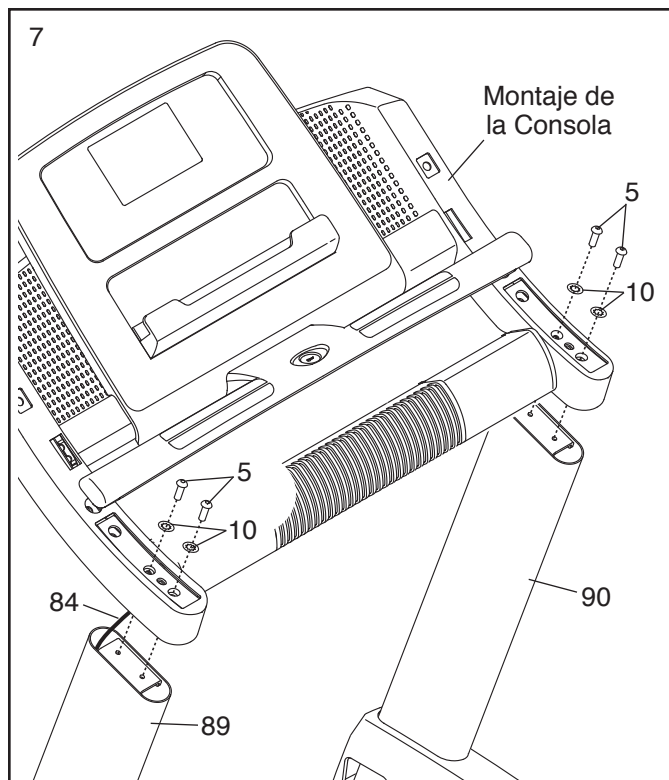
6. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Izquierdo (89).

Conecte el Cable del Montante Vertical (84) al cable de la consola. **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.



7. Introduzca los cables en el Montante Vertical Izquierdo (89) a medida que coloca el montaje de la consola en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (90). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (84).**

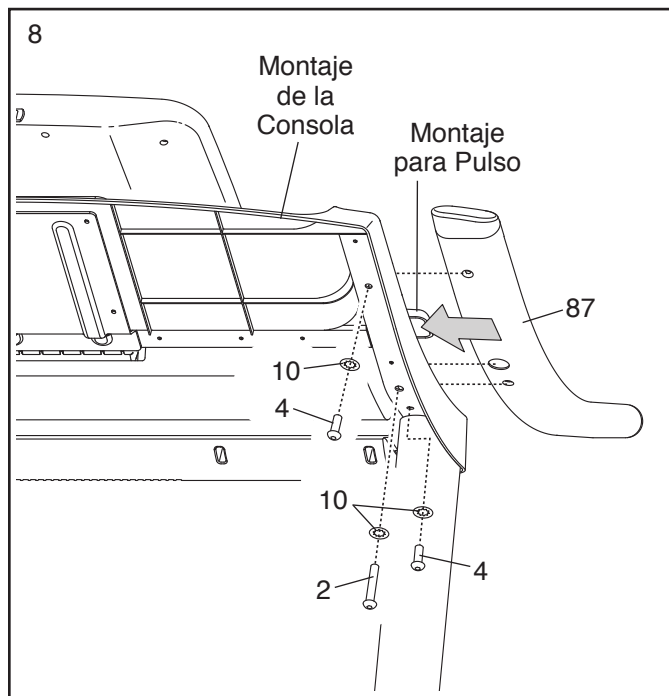
Conecte el montaje de la consola con cuatro Tornillos 5/16" x 1 1/2" (5) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (10). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



8. Identifique la Baranda Izquierda (87), marcada con el texto "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Deslice la Baranda Izquierda entre el montaje de la consola y el montaje para pulso.

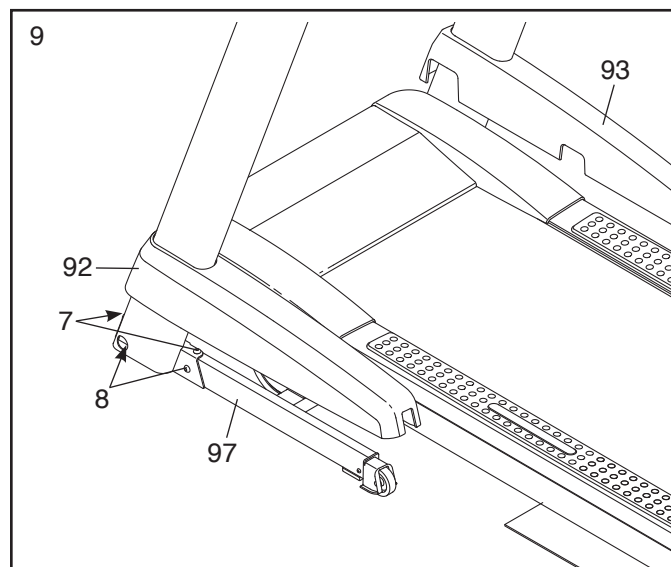
Conecte la Baranda Izquierda (87) con dos Tornillos 5/16" x 2" (4), un Tornillo 5/16" x 3 3/4" (2) y tres Arandelas Estrella 5/16" (10) como se muestra. **Apriete parcialmente los tres Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

Conecte la Baranda Derecha (no se muestra) al montaje de la consola como se describe arriba.



9. Apriete firmemente los cuatro Tornillos $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (7) y luego apriete los cuatro Tornillos $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (8) (sólo se muestra un lado).

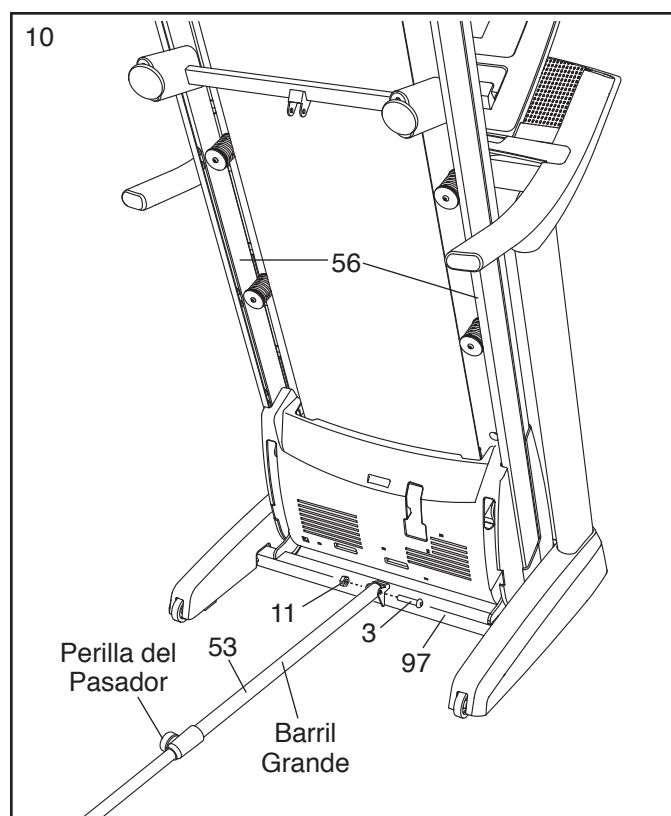
Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (92, 93) contra la Base (97) hasta que encajen en su lugar.



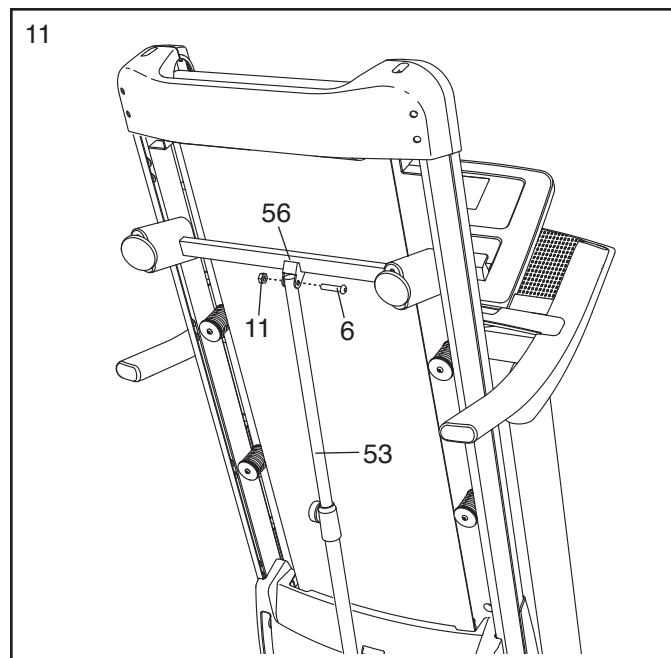
10. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se complete el paso 11.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (53) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

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



11. 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).

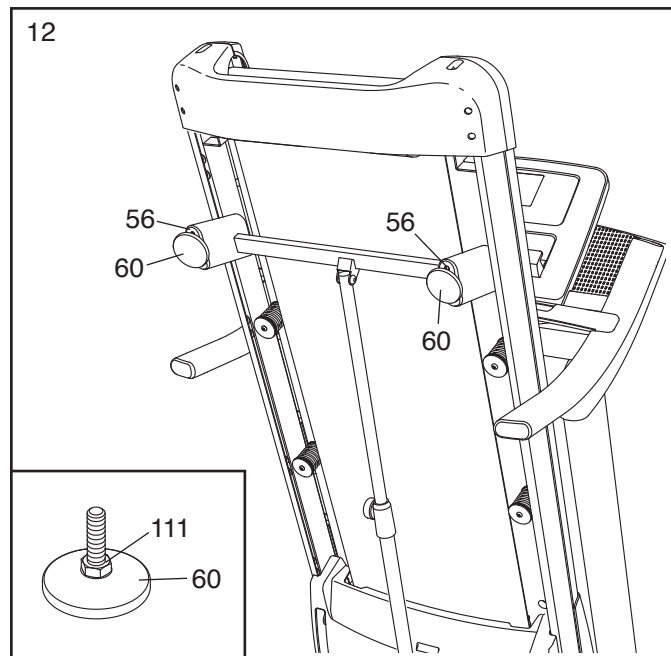


12. Quite el material de empaque de la parte de abajo de la Armadura (56).

Vea el diagrama incluido. Asegúrese de que las Tuercas 1/2" de la Pata Trasera de Nivelación (111) estén enroscadas hasta el final en las Patas Traseras de Nivelación (60). Gire las dos Patas Traseras de Nivelación hasta el fondo dentro de la Armadura (56).

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 27).

Si una de las Patas Traseras de Nivelación (60) no se apoya de plano sobre el suelo, gire la Pata Trasera de Nivelación hasta quedar apoyada de plano y luego apriete la Tuerca 1/2" de la Pata Trasera de Nivelación (111) contra la Armadura (56).



13. **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 (ver páginas 29 y 30).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

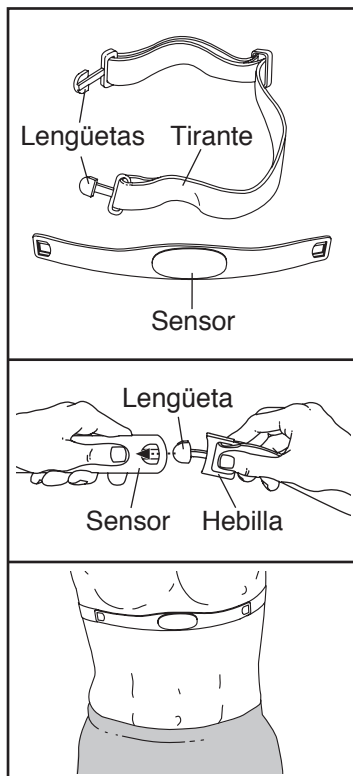
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

La máquina para correr, como cualquier otro equipo electrónico, puede dañarse por cambios repentinos de tensión en el hogar. Pueden ocurrir sobretensiones, picos de tensión e interferencias de ruido al encender o apagar otros equipos eléctricos. **Para reducir el riesgo de daños a la máquina para correr, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea el paso 12 en la página 3.**

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

Enchufe el Cable Eléctrico

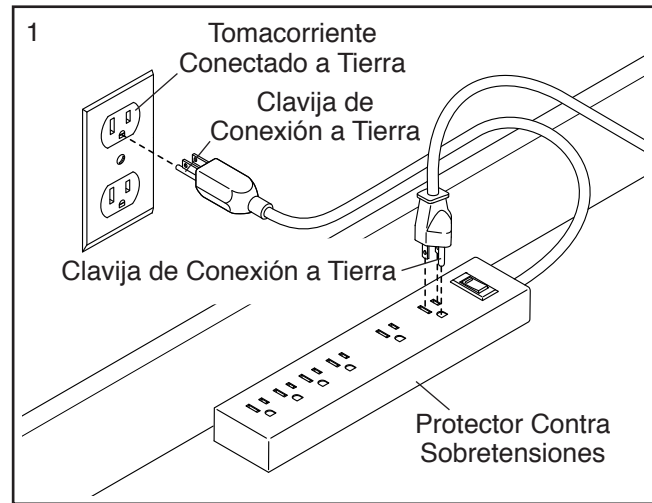
La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr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



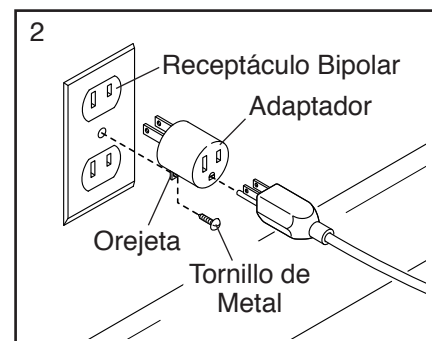
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a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

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. **El tomacorriente debe estar en un circuito nominal**

de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con las tomas equipadas con GFCI y podría no ser compatible con las tomas equipadas con AFCI.**

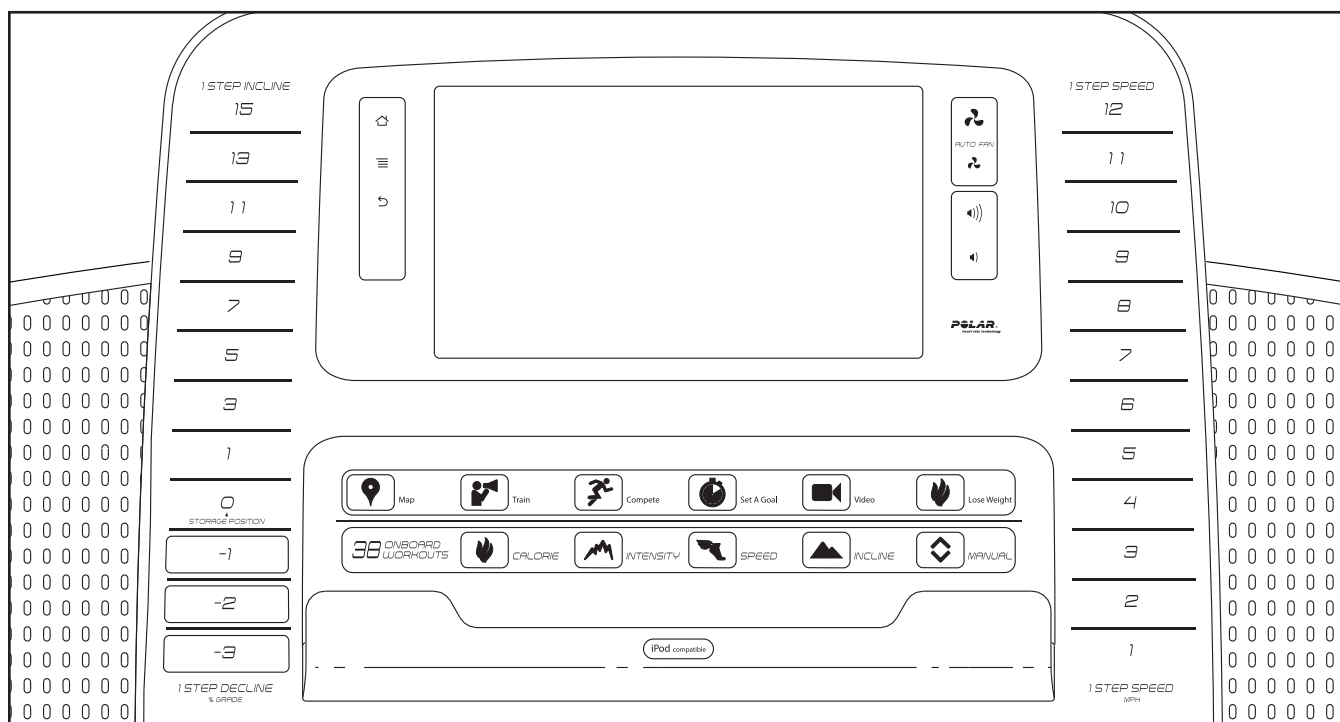


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable. 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 la web www.iFit.com.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos a bordo, incluidos al menos ocho entrenamientos de calorías, ocho entrenamientos de intensidad, ocho entrenamientos de velocidad, ocho entrenamientos de inclinación y seis entrenamientos de demostración iFit Live. 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, calorías y paso.

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

A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de pulso 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.

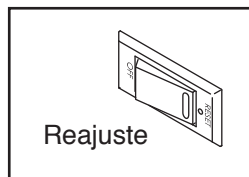
Para encender la corriente, vea la página 16. Para aprender a utilizar la pantalla táctil, vea la página 16. Para configurar la consola, vea la página 17.

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 23. Para facilitar la tarea, todas las instrucciones de esta sección se dan en millas.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

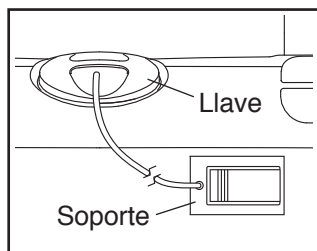
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

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



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si está activada la función de demostración, 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 23 para desactivar la función de demostración.

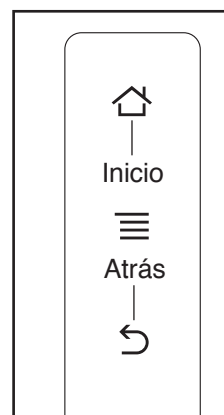
Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el gancho unido a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente con unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.



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 tableta:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 18). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita ejercer mucha presión sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.
- Utilice los botones de la consola que se muestran abajo para navegar por la tablilla. Pulse el botón atrás para regresar a la pantalla anterior. Pulse el botón inicio para regresar al menú principal. Nota: El botón central no funciona.



CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit Live y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 25 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 23 y el paso 2 en la página 24, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 24 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 24 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta iFit Live.

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

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, consulte la página 26. El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Register (registro) en la esquina superior derecha de la pantalla.

El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Toque un cuadro de entrada de texto para visualizar el teclado. Deslice su dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para desplazar la página.

Luego introduzca un nombre de usuario, una contraseña y su dirección de correo electrónico. Introduzca el código de activación que se encuentra en el folleto de iFit Live que se le entregó con la máquina para correr. Toque el menú desplegable Place of Purchase (lugar de la compra) para ver una lista de opciones; luego toque el lugar donde compró su producto. Toque las palabras MEDICAL DISCLAIMER (descargo de responsabilidad médica), lea el descargo de responsabilidad médica, toque el botón I Accept (acepto) y seleccione la casilla Medical Disclaimer (descargo de responsabilidad médica). Luego toque el botón Confirm Activation Code (confirmar código de activación).

Introduzca la información personal que se le pide. Cuando haya introducido toda la información, toque el botón Finish (terminar). Seguidamente, toque el botón inicio en la consola para salir del explorador.

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 a bordo**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 21. **Para usar un entrenamiento iFit Live**, vea la página 22.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 23. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 24. **Para usar la función de red inalámbrica**, vea la página 25. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 26. **Para usar el explorador de Internet**, vea la página 26.

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 (véase la página 30).

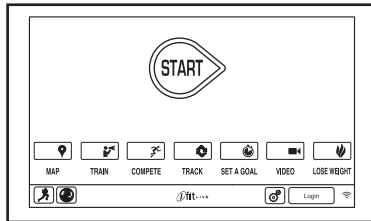
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea 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.

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



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

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

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

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

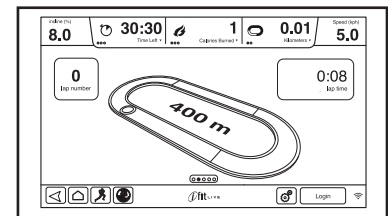
4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir Incline (inclinación), o uno de los botones 1 Step Incline/Decline (inclinación 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 24). **Para su seguridad, a medida que ajuste la inclinación hacia niveles negativos, la velocidad máxima de la máquina para correr disminuirá a intervalos definidos.**

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, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos en la consola.



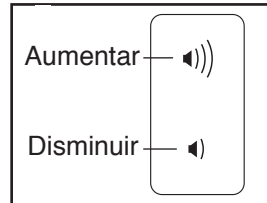
Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla muestra la siguiente información del entrenamiento:

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

- 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 el volumen.

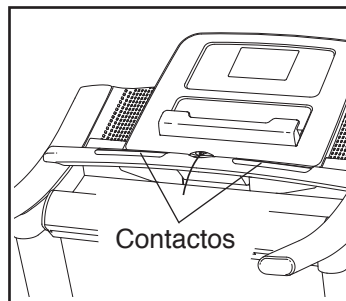


Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones del menú o pulse el botón Stop (parar) en la consola. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar) o el botón Start (comenzar). Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

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, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



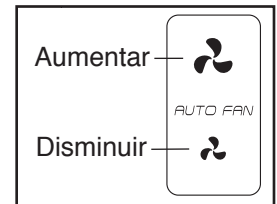
Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con la palma de las manos durante aproximadamente diez segundos. **Evite mover las manos.** Cuando

se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, encienda 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 de parar [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 guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento de a bordo, pulse 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.

3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento). Unos instantes después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase 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 el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

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

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

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o bajo en algún momento del entrenamiento, podrá anularlo pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación). **Sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente con los ajustes de velocidad e inclinación del siguiente segmento.**

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

Nota: La meta calórica es una estimación 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.

4. 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.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 19.

7. 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 LA CORRIENTE en la página 16.

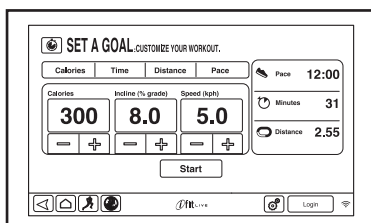
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en el 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 o pulse el botón Set A Goal en la consola.

Para especificar una meta de tiempo, distancia, calorías o ritmo, toque el botón Time (tiempo), Distance (distancia), Calories (calorías) o Pace (ritmo). A continuación, toque los botones de aumento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, para elegir la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.



4. Empiece el entrenamiento.

Toque el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase 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 Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Nota: La meta calórica es una estimación 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 el página 18.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

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

Vea el paso 8 en el página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Nota: Para usar un entrenamiento iFit Live debe tener acceso a una red inalámbrica (ver COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 25). También es necesario disponer de una cuenta iFit Live.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione el menú principal.

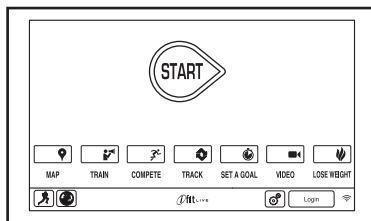
Vea el paso 2 en el página 18.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit Live.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFit Live.

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



Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su historial de entrenamientos toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 21). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit Live en la consola.

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

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 competición, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en el 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 competición, 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 el página 19.

8. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

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

Vea el paso 8 en el página 19.

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

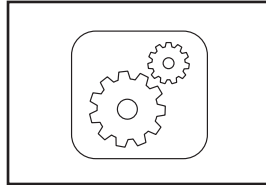
CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DEL EQUIPO

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.

Introduzca la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16). A continuación, seleccione el menú principal (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 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 del equipo. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

4. Seleccione la unidad de medida.

Toque el botón US/Metric (EE.UU./métrico) para visualizar la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. A continuación, toque el botón 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 de encendido en la posición de reiniciar e introduzca 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. Habilite o deshabilite 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. Habilitar o deshabilitar una contraseña.

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

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

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

8. 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

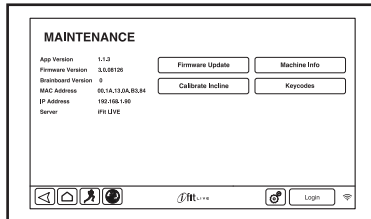
La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, calibrar la inclinación de la máquina para correr, calibrar la pantalla, visualizar la información técnica y ver el código de tecla de un botón.

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en el página 23.

2. Seleccione la función de mantenimiento.

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



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

3. Actualice el firmware de la consola.

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

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

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

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. La actualización debería 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

esto no ocurre, coloque el interruptor de encendido en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor de encendido en la posición Reset (reajustar). Nota: La consola puede tardar unos minutos en estar lista para su 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. Así se 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 (terminar).

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. Calibrar la pantalla.

Si la pantalla no está adecuadamente calibrada será difícil tocar los botones correctos en ella.

Para calibrar la pantalla, toque el botón Calibrate Screen (calibrar pantalla). 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.

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. Encuentre códigos de teclas.

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

8. Salga de la función de mantenimiento.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

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

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en el página 23.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

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

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no 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.

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

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

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/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 está conectada a su red inalámbrica, la opción de menú WiFi en la parte superior de la pantalla mostrará la palabra Connected (conectado). A continuación, pulse el botón Back (atrás) en la consola para regresar a la función de red inalámbrica.

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

Si tiene problemas para conectarse a 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. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica pulse el botón atrás en la consola.

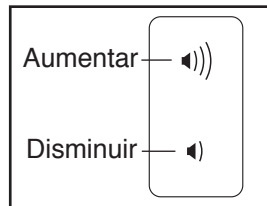
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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.

Enchufe un extremo del cable audio en la toma de audio situada en uno de los lados de la consola. Enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio.

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

A continuación, pulse el botón 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, ponga 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 firmware.

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.

Para regresar a la página web anterior, pulse el botón atrás en la consola o toque el botón Browser Back (atrás del explorador) en la pantalla. Para salir del explorador, pulse el botón inicio en la consola o toque el botón Return (regresar) en la pantalla.

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

Para introducir 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 el paso 5 en la página 24 y calibrar la pantalla.

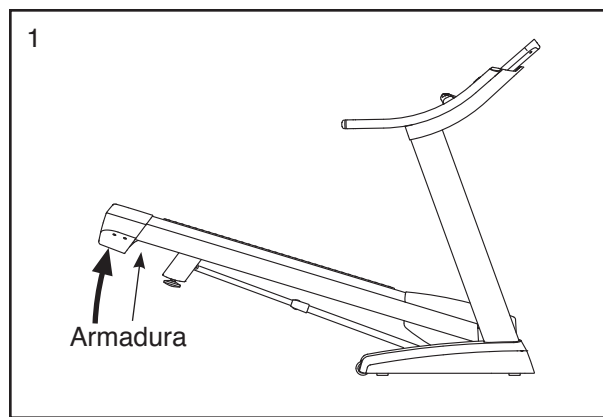
Nota: Si tiene alguna duda después de haber leído estas instrucciones, visite la web www.iFit.com/support para recibir asistencia.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

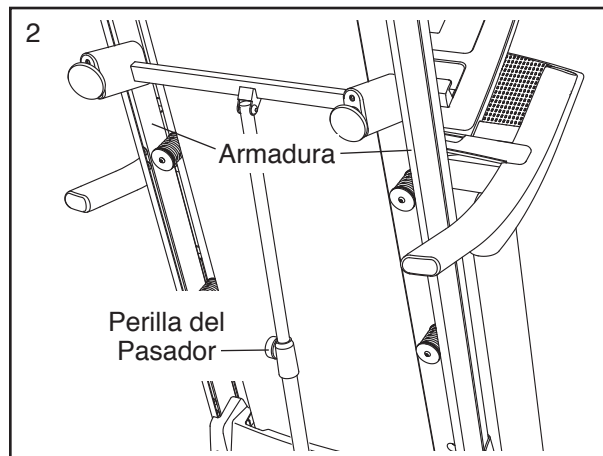
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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.

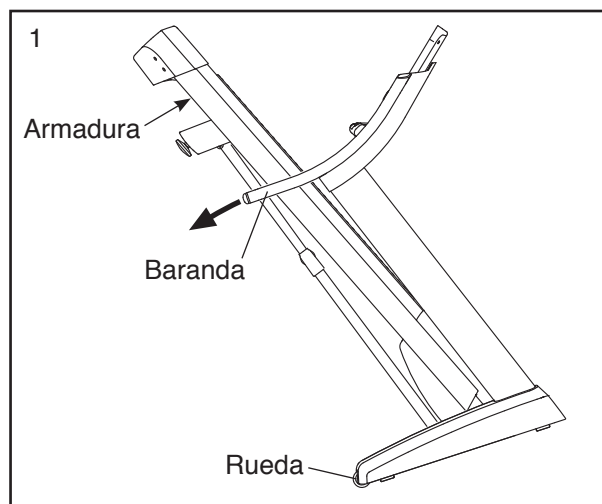


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

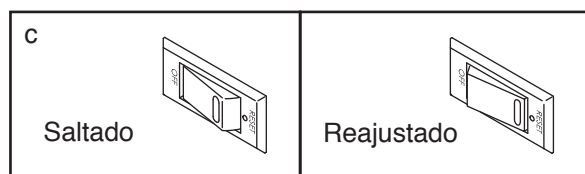
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas 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 (ver página 14). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 14. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida 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.

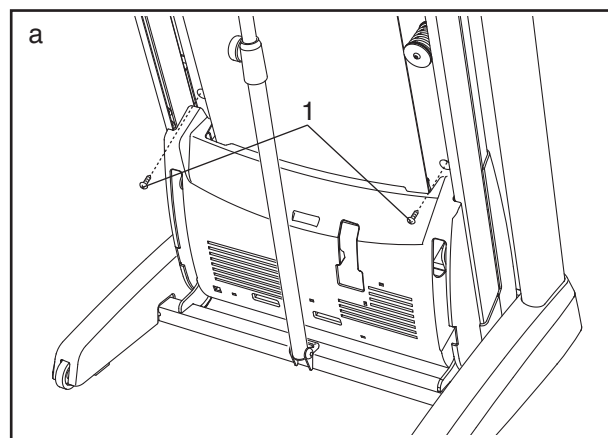
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

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 las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Vea el paso 5 en la página 23 para desactivar la función de demostración.

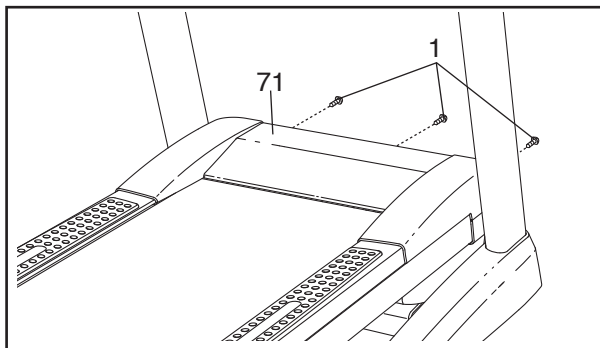
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Retire 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 27).

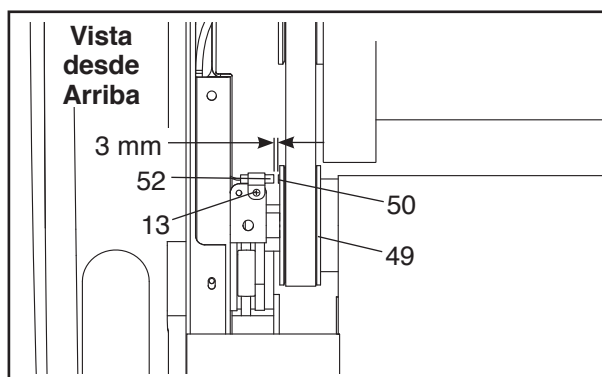


A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (1) que se indican.

Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 27). 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 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.

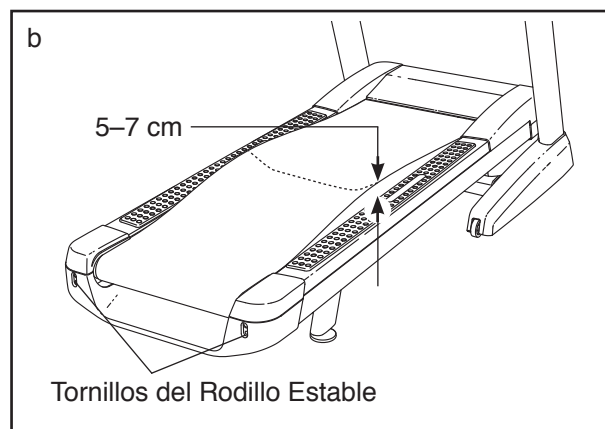


SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Vuelva a calibrar el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 24).

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

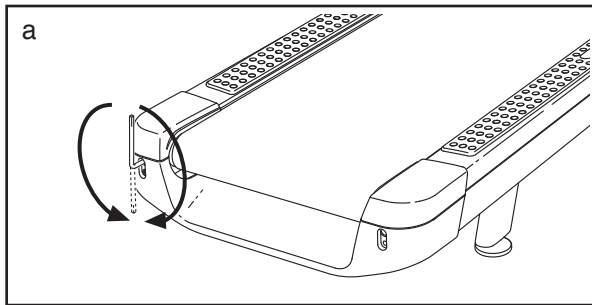
- Use solamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga la 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.



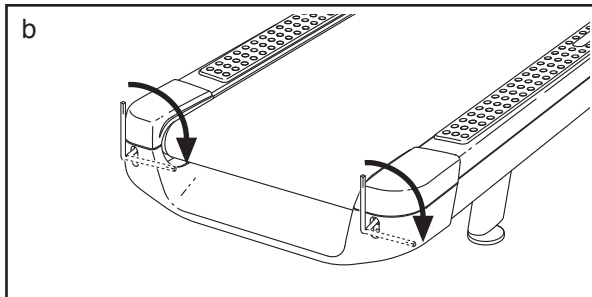
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede 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 al caminar 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 24).

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, vea el paso 5 en la página 24.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

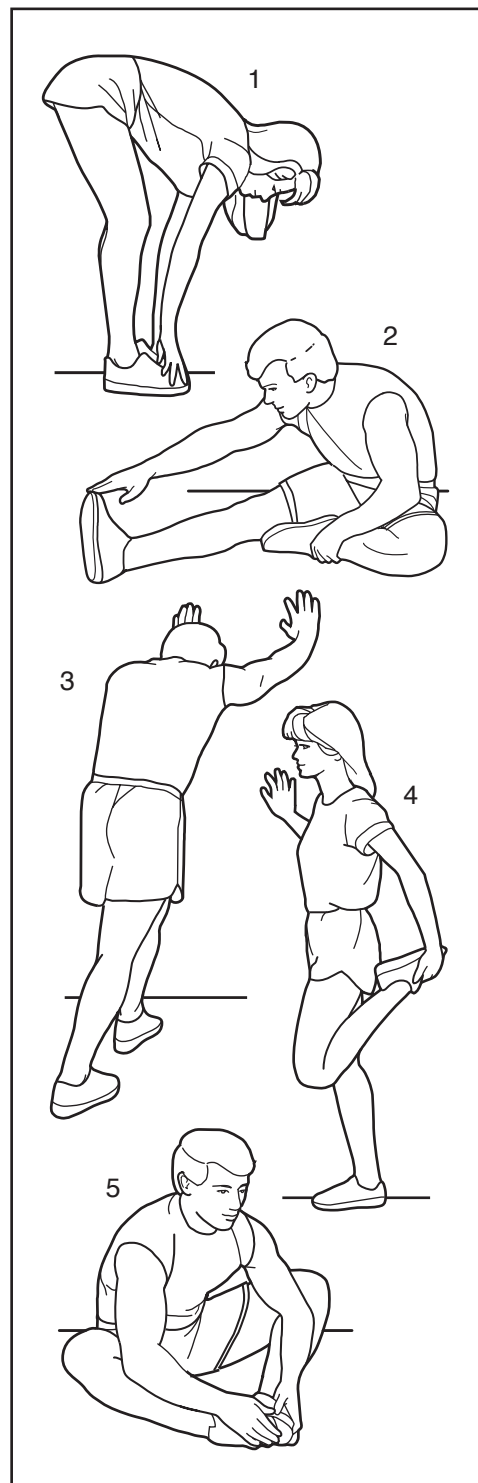
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



NOTAS

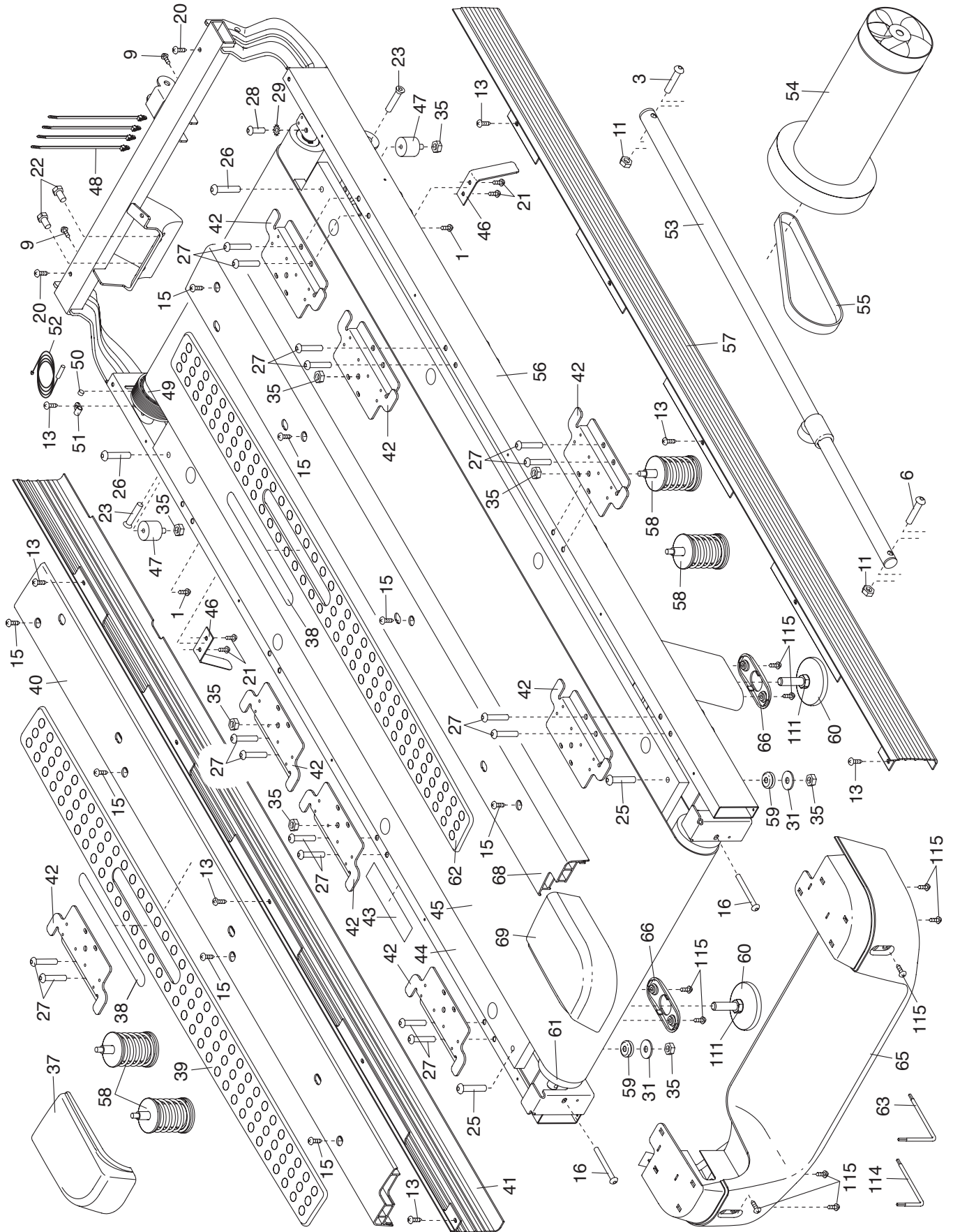
LISTA DE LAS PIEZAS

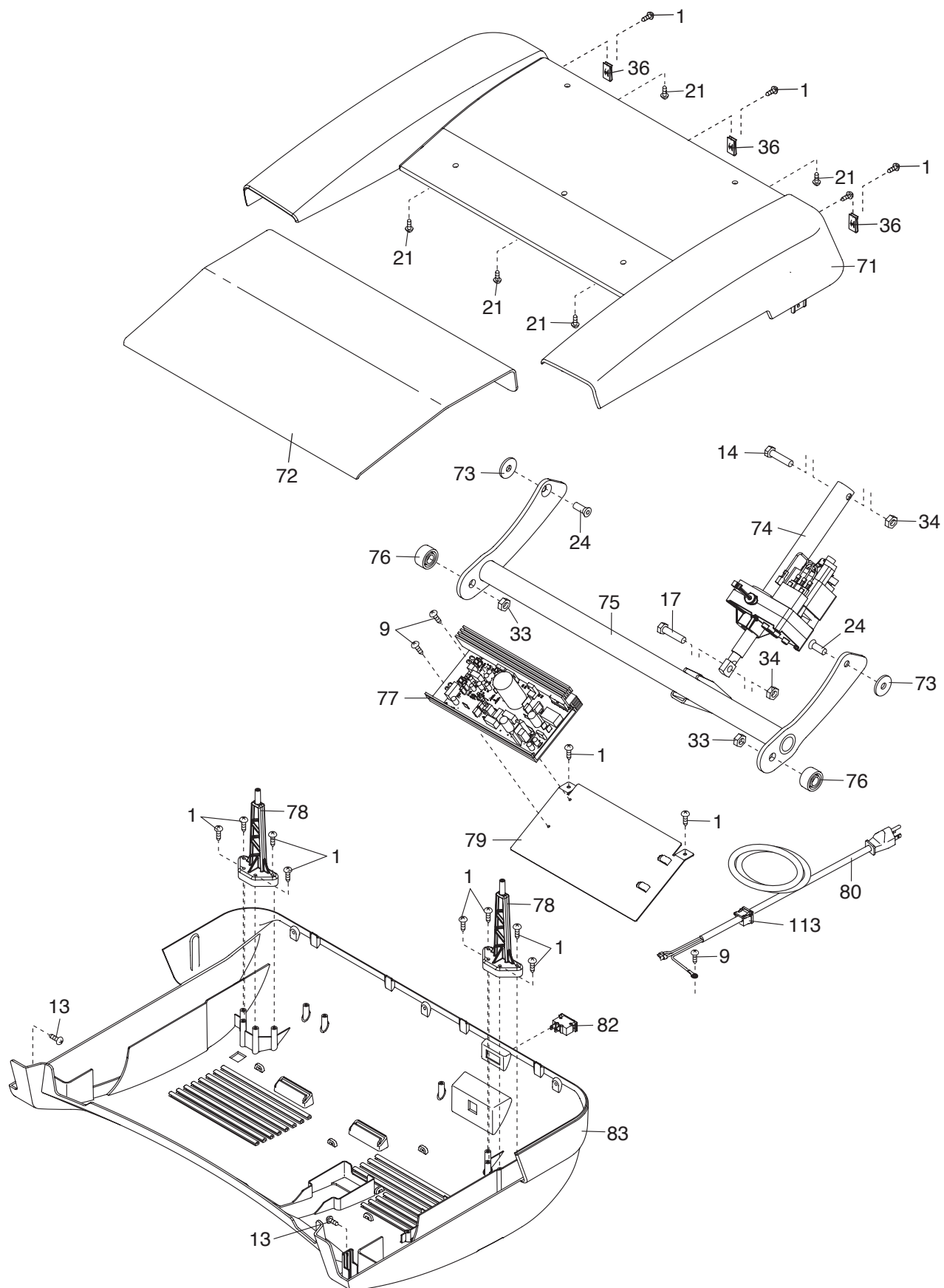
Nº de Modelo NTL17011.1 R0512A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	37	Tornillo #8 x 3/4"	48	4	Atadura de Cables
2	2	Tornillo 5/16" x 3 3/4"	49	1	Polea/Rodillo de Manejo
3	1	Perno 3/8" x 2"	50	1	Imán
4	4	Tornillo 5/16" x 2"	51	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
5	4	Tornillo 5/16" x 1 1/2"	52	1	Interruptor de Lengüeta
6	1	Perno 3/8" x 1 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
7	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	54	1	Motor de Manejo
8	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	55	1	Correa del Motor
9	6	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	56	1	Armadura
10	10	Arandela Estrella 5/16"	57	1	Cubierta de la Armadura Derecha
11	2	Tuerca 3/8"	58	4	Amortiguador de la Plataforma
12	4	Arandela Estrella 3/8"	59	2	Ojal Reforzado de la Plataforma
13	17	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	60	2	Pata Trasera de Nivelación
14	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	61	1	Rodillo Estable
15	12	Tornillo #10 x 3/4"	62	1	Almohadilla del Riel de la Pata Derecha
16	2	Tornillo del Rodillo Estable	63	1	Llave Hexagonal Corta
17	1	Perno Hexagonal 3/8" x 2"	64	1	Llave/Sujetador
18	2	Perno de la Rueda 3/8" x 2"	65	1	Cubierta de la Armadura Trasera
19	7	Atadura de Cables	66	2	Cubierta de la Pata Trasera de Nivelación
20	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	67	0	No se utiliza
21	9	Tornillo #8 x 7/16"	68	1	Base del Riel de la Pata Derecha
22	2	Tornillo del Motor 5/16"	69	1	Tapa de la Armadura Derecha
23	2	Perno 1/2" x 2 1/2"	70	2	Tapa de la Baranda
24	2	Perno 3/8" x 1"	71	1	Cubierta del Motor
25	2	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	72	1	Sobrecubierta
26	2	Perno 5/16" x 1 1/4"	73	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
27	16	Tornillo 5/16" x 3 1/4"	74	1	Motor de Inclinación
28	1	Tornillo 1/4" x 1"	75	1	Armadura de Inclinación
29	1	Arandela Estrella 1/4"	76	2	Espaciador de la Armadura
30	4	Arandela Estrella #10	77	1	Controlador
31	2	Arandela Plana 5/16"	78	2	Poste de la Cubierta
32	4	Tornillo de Cabeza Troncocónica #8 x 1 1/4"	79	1	Placa de los Controles Electrónicos
33	2	Tuerca 1/2"	80	1	Cable Eléctrico
34	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	81	1	Ojal Reforzado
35	8	Tuerca 5/16"	82	1	Interruptor
36	3	Sujetador de la Cubierta	83	1	Charola Ventral
37	1	Tapa de la Armadura Izquierda	84	1	Cable del Montante Vertical
38	2	Inserción del Riel para los Pies	85	1	Tapa Superior de la Baranda Izquierda
39	1	Almohadilla del Riel de la Pata Izquierda	86	1	Tapa Superior de la Baranda Derecha
40	1	Base del Riel de la Pata Izquierda	87	1	Baranda Izquierda
41	1	Cubierta de la Armadura Izquierda	88	1	Baranda Derecha
42	8	Soporte de la Plataforma	89	1	Montante Vertical Izquierdo
43	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	90	1	Montante Vertical Derecho
44	1	Plataforma para Caminar	91	2	Calcomanía de Precaución
45	1	Banda para Caminar			
46	2	Guía de la Banda			
47	2	Amortiguador Delantero			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
92	1	Cubierta de la Base Izquierda	106	2	Espaciador de la Baranda
93	1	Cubierta de la Base Derecha	107	1	Armadura de la Consola
94	7	Tornillo #8 x 5/8"	108	1	Parte Superior de la Barra de Pulso
95	1	Tirante para el Pecho	109	1	Cable de Tierra para el Pulso
96	1	Tapa de la Rueda Izquierda	110	1	Parte Inferior de la Barra de Pulso
97	1	Base	111	2	Tuerca 1/2" de la Pata Trasera de Nivelación
98	2	Almohadilla de la Base	112	2	Arandela Plana 3/8"
99	1	Sensor	113	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
100	1	Tapa de la Rueda Derecha	114	1	Llave hexagonal Corta
101	2	Rueda	115	10	Tornillo de Cabeza Truncocónica #8 x 3/4"
102	1	Base de la Consola			
103	1	Consola			
104	1	Tornillo Punta Broca con Cabeza Alomada #8 x 1/2"	116	2	Almohadilla Fina de la Base
105	1	Montaje del Ventilador	*	—	Manual del Usuario

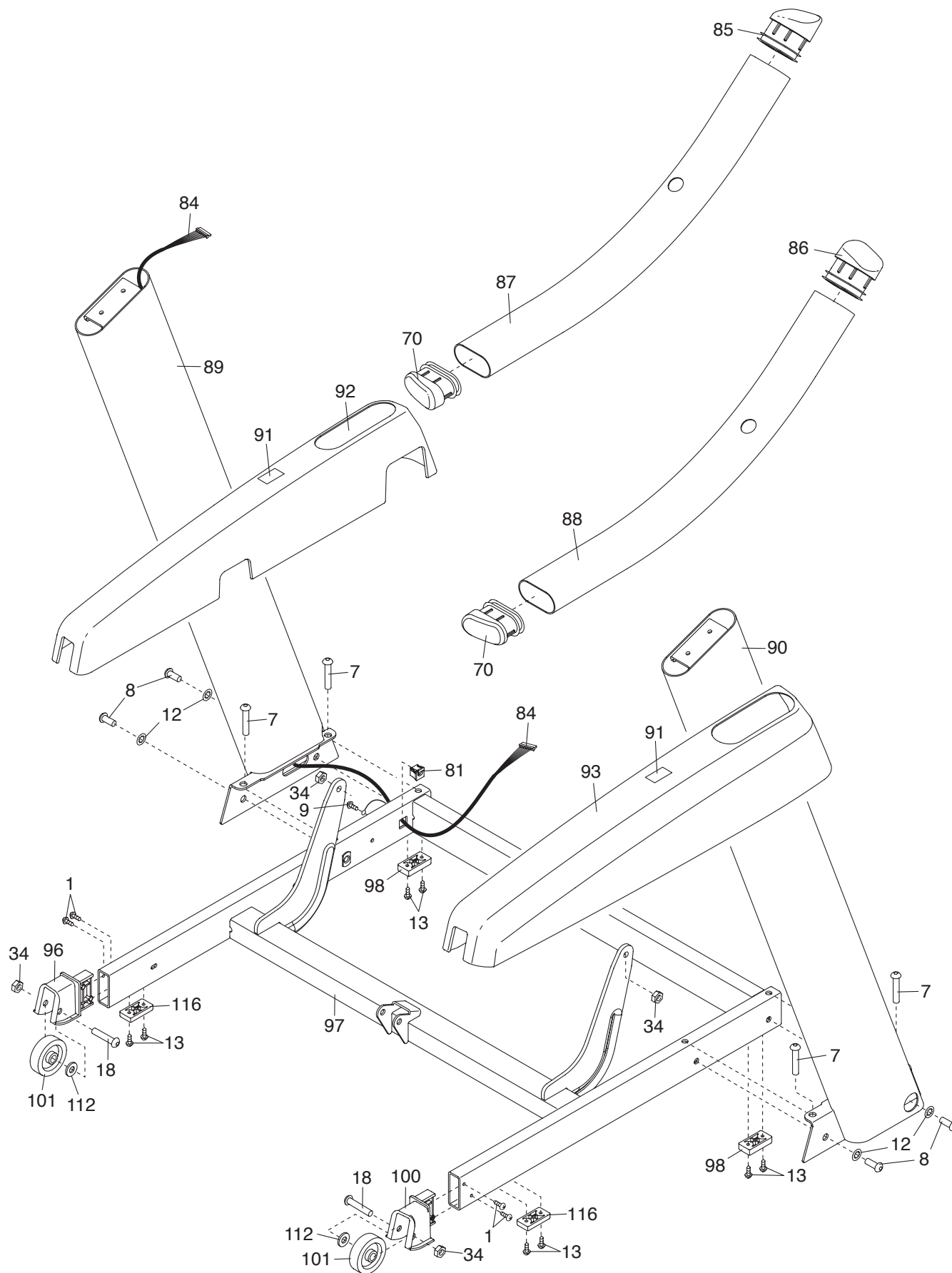
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.





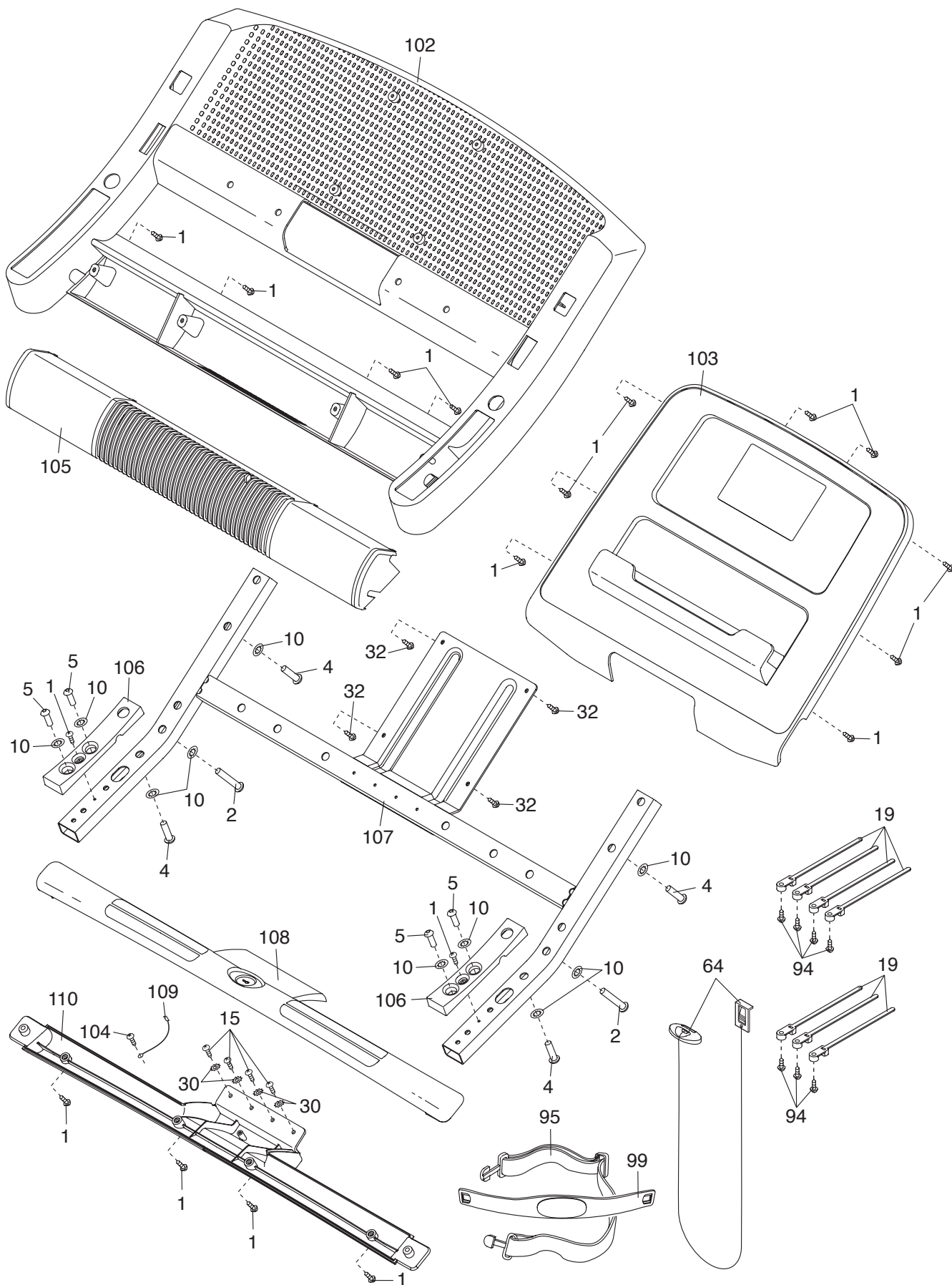
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL17011.1 R0512A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTL17011.1 R0512A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)