

NordicTrack[®] COMMERCIAL 2450

Nº de Modelo NTL17216

Nº de Versión 0

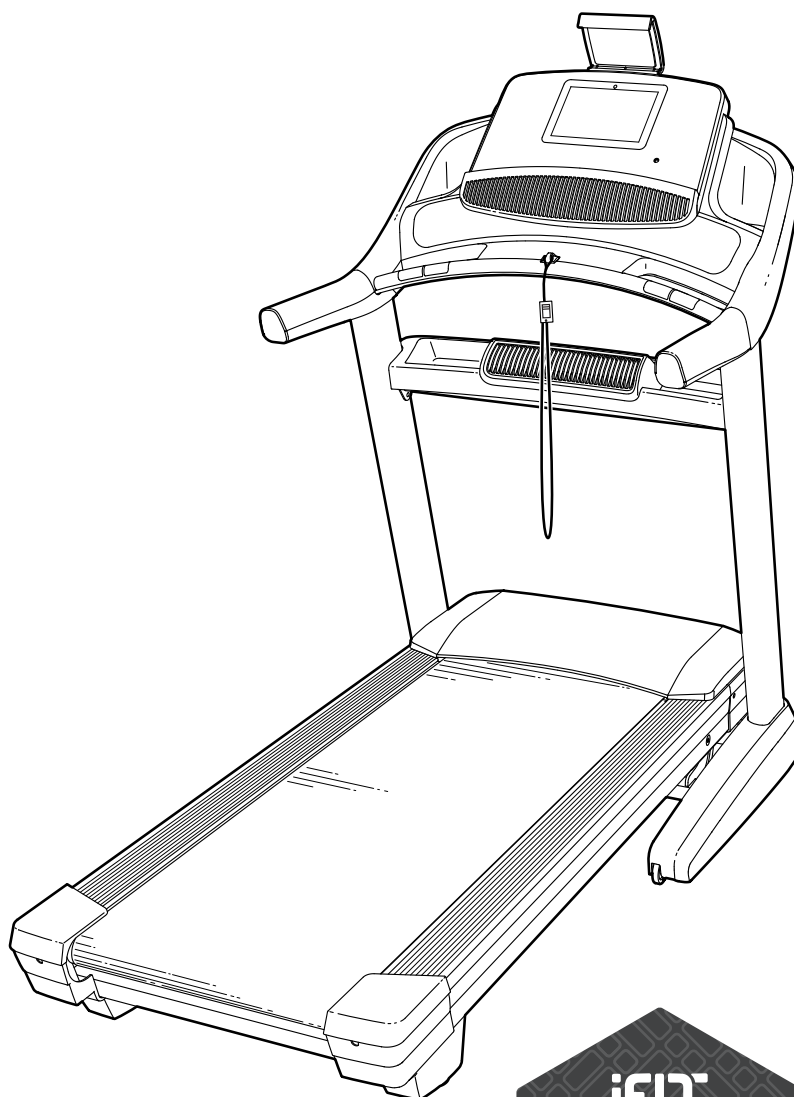
Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542

servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio

Calle #4 No. 36

Col. San Pedro de los Pinos

Del. Álvaro Obregón

Ciudad de México C.P. 01180

Importador:

Importaciones Factum

S.A. de C.V.

Prolongación Vasco de Quiroga

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

Cuajimalpa

Deleg. Cuajimalpa de Morelos,

Ciudad de México, México

C.P. 05348

RFC: IFA090327R38

Especificaciones eléctricas:

120V 60Hz 14A

PRECAUCIÓN

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



ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	5
ANTES DE COMENZAR	7
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	8
MONTAJE	9
MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO	18
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER	19
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	31
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	32
GUÍAS DE EJERCICIOS	35
LISTA DE LAS PIEZAS	38
DIBUJO DE PIEZAS	40
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA PARA MÉXICO	Contraportada

NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Android, Google Play y Google Maps son marcas de Google Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

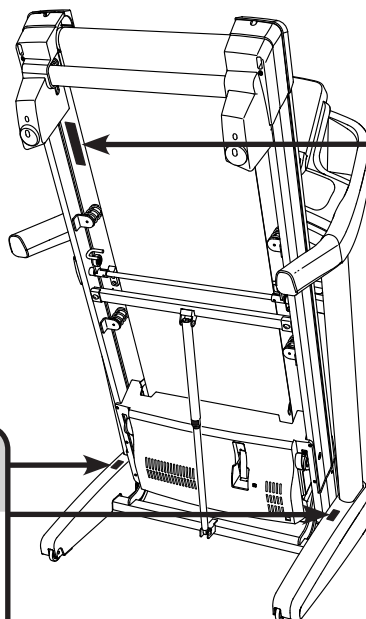
1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. La máquina para correr no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina para correr por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
5. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
6. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, alejada del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
7. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
8. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
10. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
13. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho protector en un tomacorriente adecuado (vea la página 19). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de celulares, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
14. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 19. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite una tienda de electrónica de su localidad.
15. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y lesiones graves.

16. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
17. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea **MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 32 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
18. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER EL APARATO** en la página 21). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
19. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
20. Cuando haya una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
21. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
22. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
23. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
24. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento.
- Cuando la máquina para correr no se vaya a usar, retire siempre la llave, cambie el interruptor eléctrico a la posición Off (apagado) (vea el dibujo de la página 7 para conocer la ubicación del interruptor eléctrico) y mantenga desenchufado el cable eléctrico.
25. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 9, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 31.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
26. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
27. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
28. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
29. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
30. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritas en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
31. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



⚠ WARNING:

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



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



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



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.



CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD



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

VISITE LA WEB IFIT.COM PARA COMENZAR

MÁS QUE UN SIMPLE ENTRENAMIENTO

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



PIERDA PESO

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



COMPITA CON OTROS

Extienda sus límites con carreras virtuales en tiempo real.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EVENTOS

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



DISFRUTE DE SU MOVILIDAD

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



TRACE SU RUTA

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



COMPARTA SU PROGRESO

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

VISITE LA WEB

IFIT.COM

O LLAME AL

877-236-1009

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® COMMERCIAL 2450. La máquina para correr COMMERCIAL 2450 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que 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, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor repase el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas indicadas.

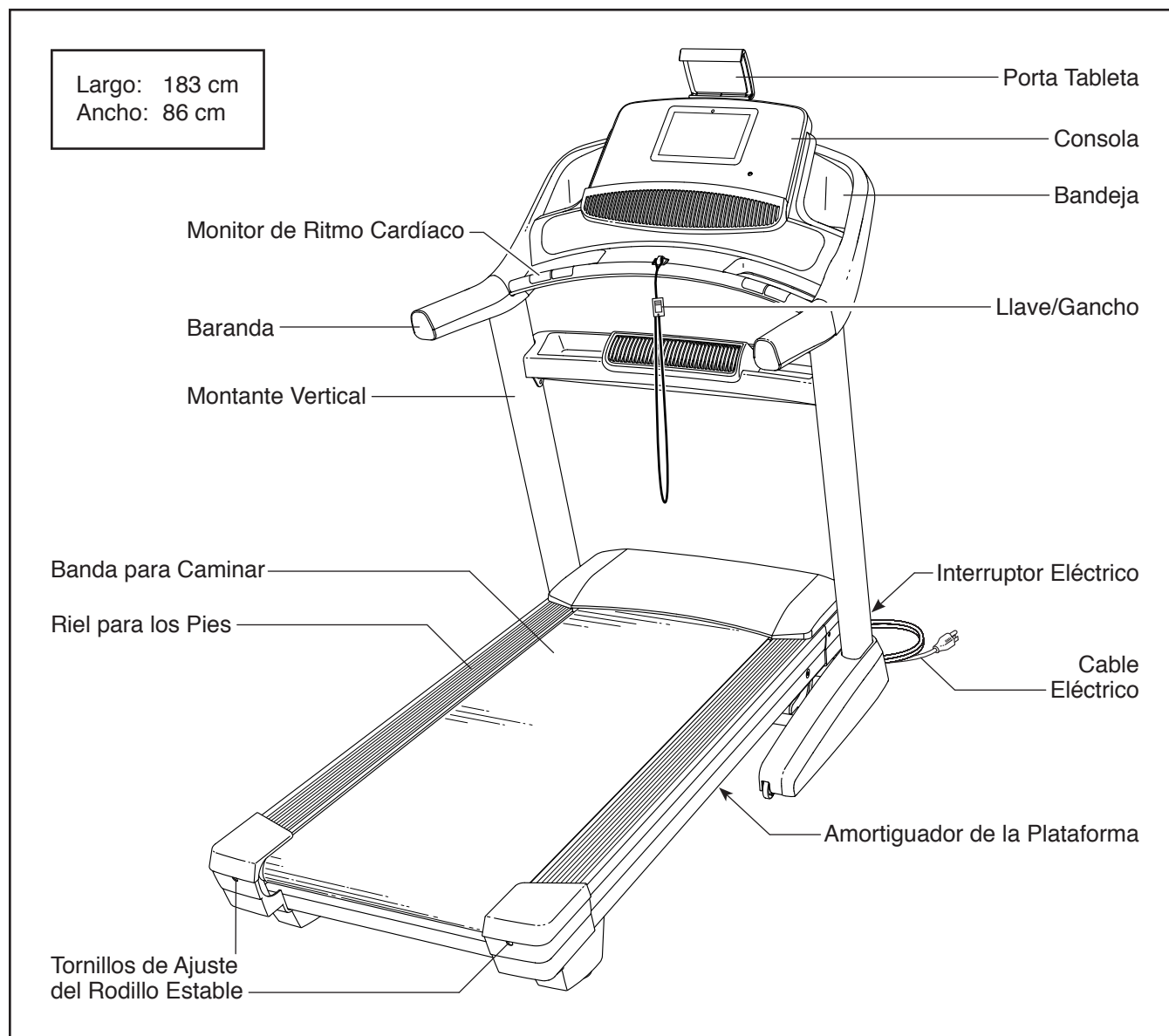
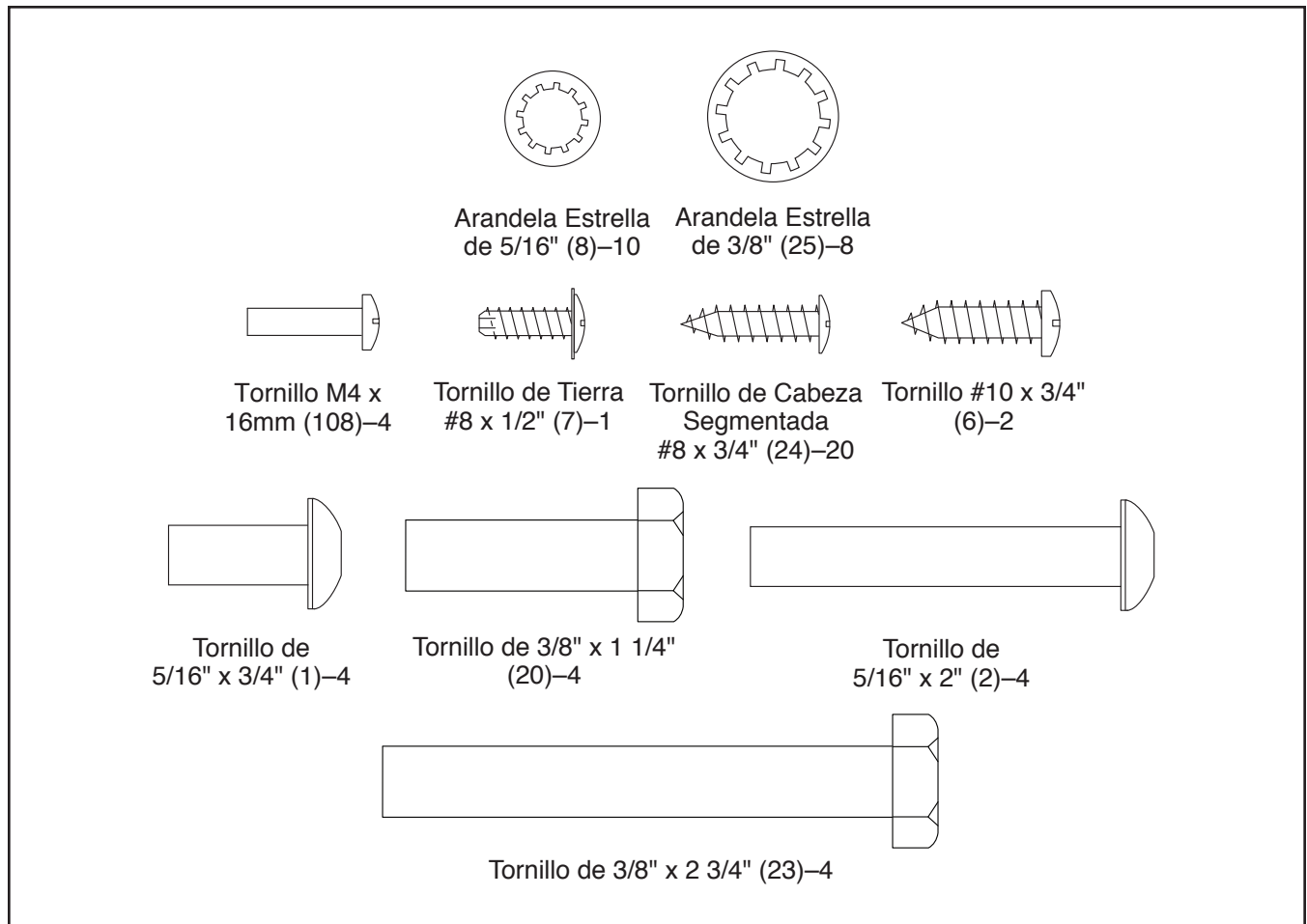


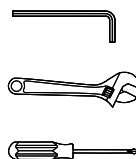
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

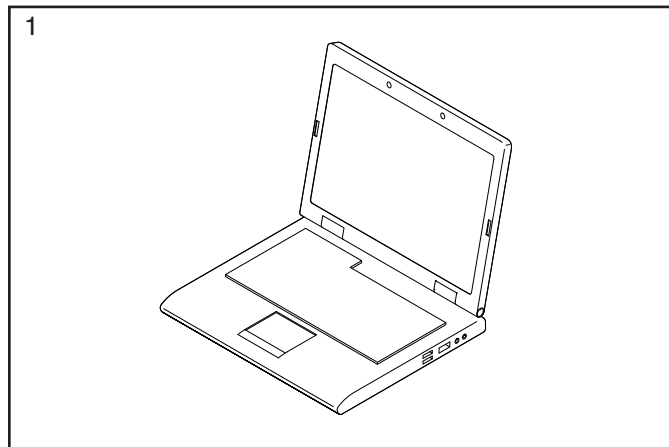
- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 8.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las piezas del lado derecho están marcadas con “R” o “Right”.
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - la llave hexagonal incluida
 - una llave inglesa
 - un destornillador estrella
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.



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

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

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

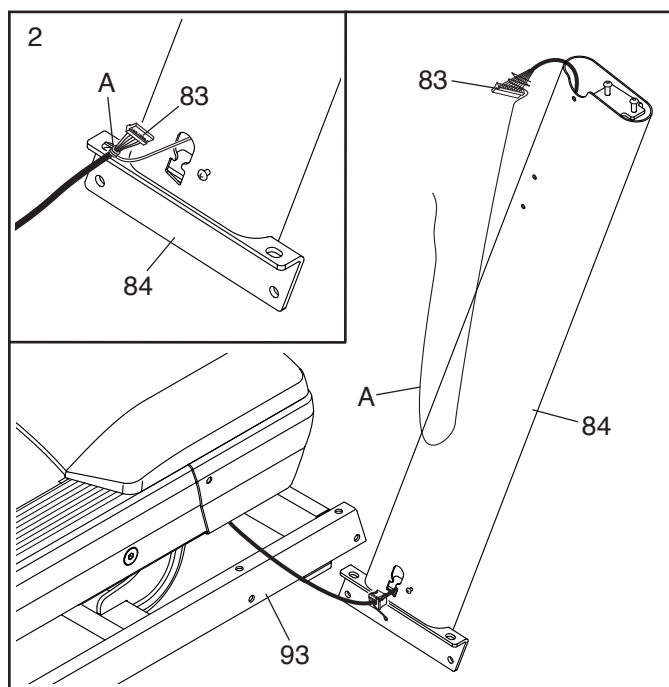


2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (83) a la parte delantera de la Base (93).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (84). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (93).

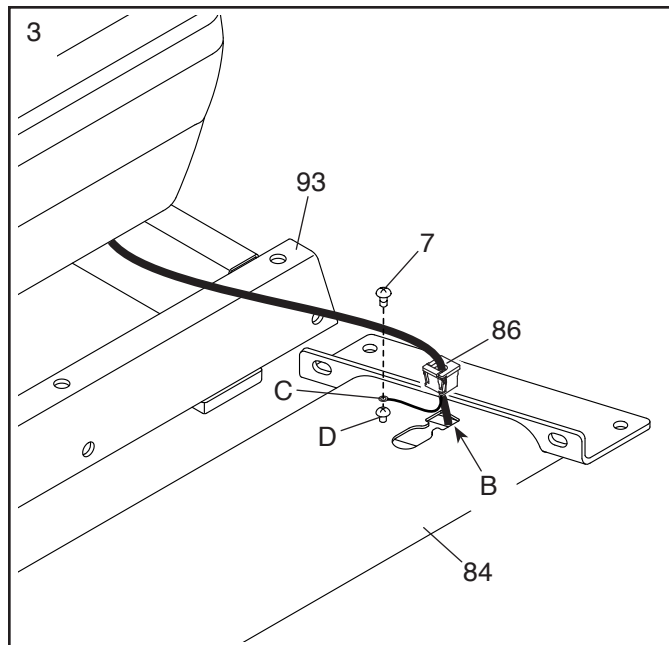
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (84) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (83). Luego, inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Derecho.



3. Tienda el Montante Vertical Derecho (84) cerca de la Base (93). Presione el Ojal Reforzado del Montante Vertical (86) para insertarlo en el orificio cuadrado (B) del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (C).**

Si existe un tornillo (D) ya conectado al Montante Vertical Derecho (84), retire el tornillo y deséchelo.

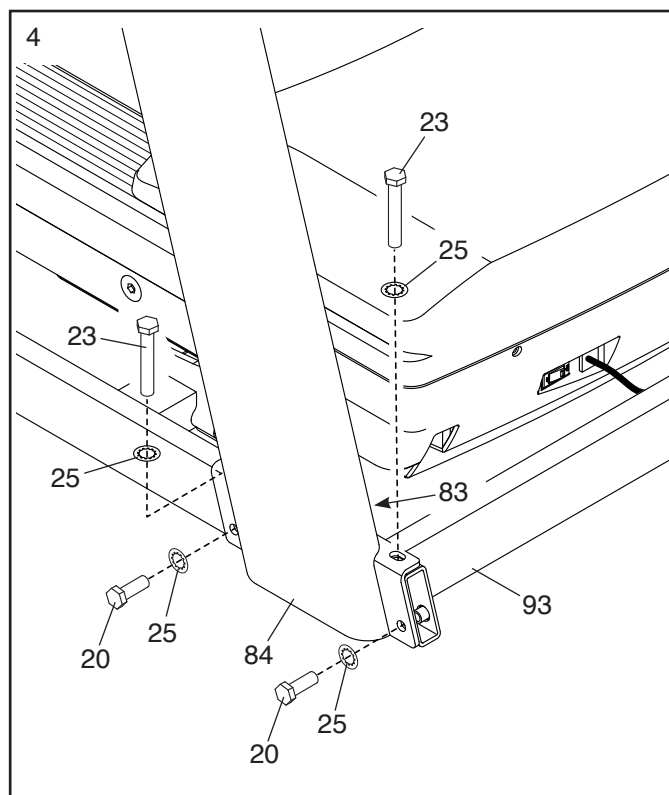
Luego, conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (84) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (7).



4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (84) apoyado contra la Base (93). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (83).**

Conecte el Montante Vertical Derecho (84) con dos Tornillos de 3/8" x 2 3/4" (23), dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (20) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (25) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

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

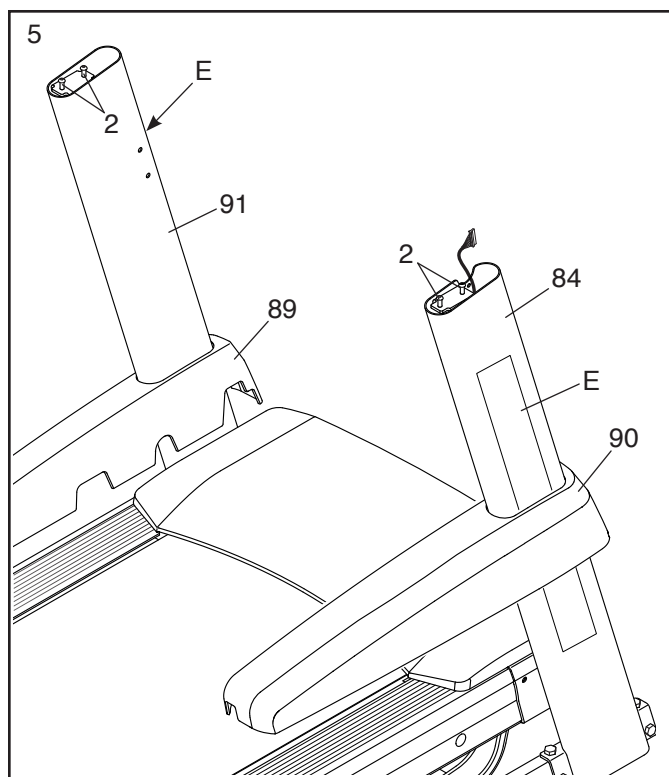


5. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (89, 90).

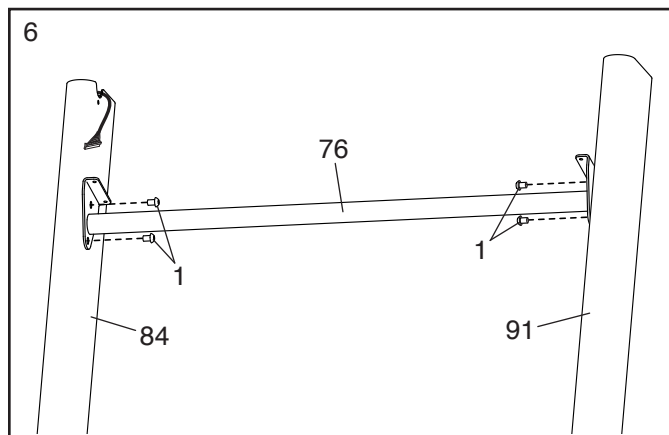
Deslice la Cubierta Izquierda de la Base (89) sobre el Montante Vertical Izquierdo (91) y deslice la Cubierta Derecha de la Base (90) sobre el Montante Vertical Derecho (84). Presione las Cubiertas de la Base hacia abajo, pero **no encaje a presión aún las Cubiertas de la Base**.

Luego, retire y conserve los cuatro Tornillos de 5/16" x 2" (2) indicados.

Si la calcomanía de cada uno de los Montantes Verticales (84, 91) está cubierta por una película (E), retire la película con cuidado.



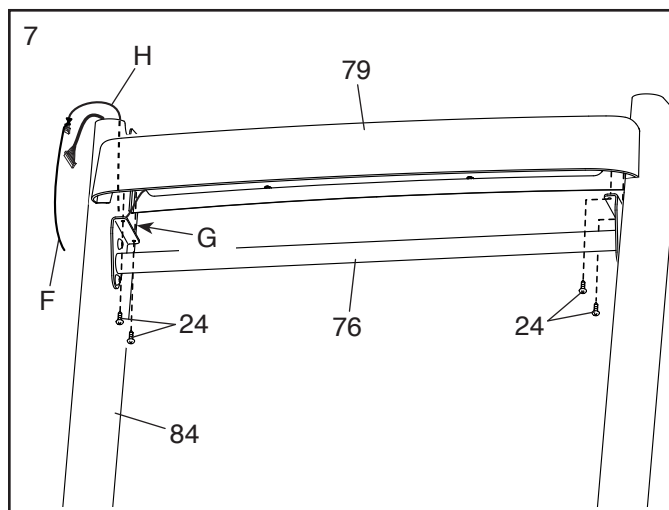
6. Deslice con cuidado la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (76) entre los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo (84, 91). Conecte la Barra Cruzada de los Montantes Verticales con cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (1); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos**.



7. Sostenga la Bandeja (79) cerca del Montante Vertical Derecho (84).

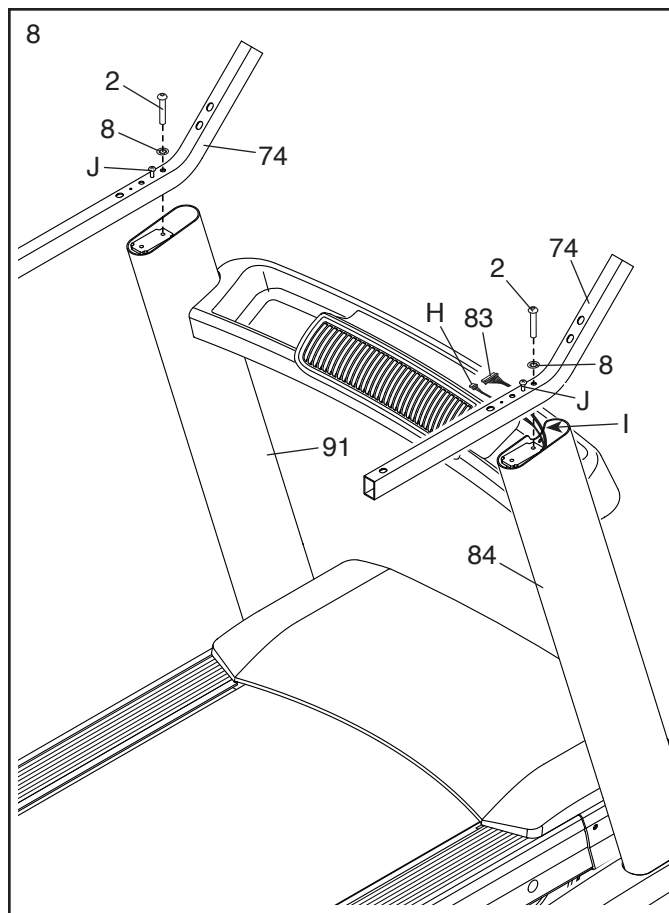
Localice la atadura (F) en el orificio indicado (G) del Montante Vertical Derecho (84). Envuelva la atadura alrededor del extremo del cable del ventilador (H). A continuación, tire del cable del ventilador hacia el interior del orificio y sáquelo por la parte superior del Montante Vertical Derecho, como se muestra. Luego, retire la atadura.

Conecte la Bandeja (79) a la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (76) con cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (24); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada y, luego, apriete completamente cada uno de ellos**.



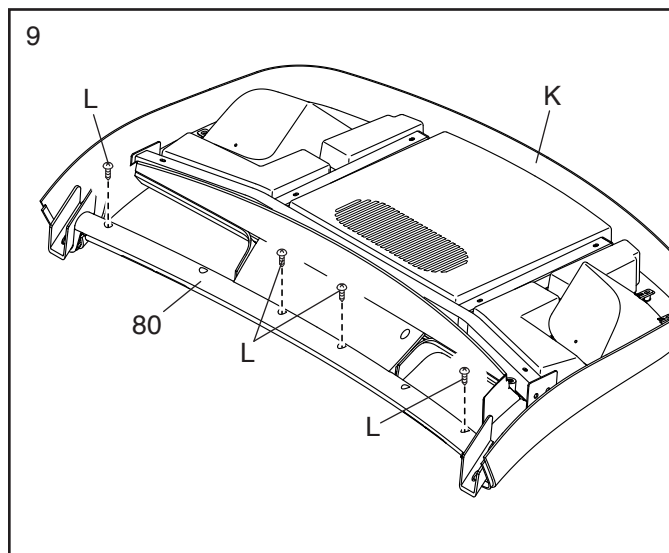
8. Conecte las dos Barandas (74) a los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo (84, 91) con dos de los Tornillos de 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 5 y dos Arandelas Estrella de 5/16" (8); **no apriete aún completamente los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (83) ni el cable del ventilador (H) en el lado derecho. Coloque los cables en la ranura (I) como se muestra.**

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



9. Coloque el conjunto de consola (K) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos.

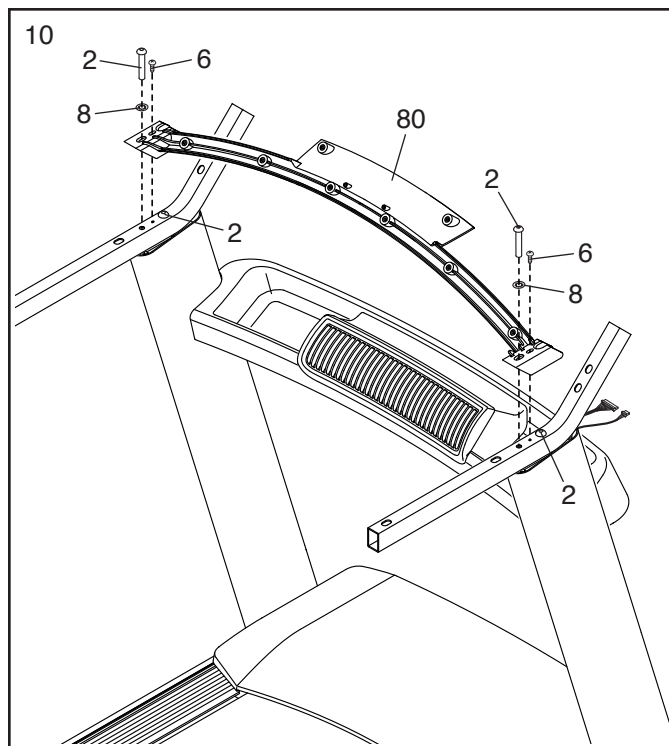
Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (L). Luego, retire la Barra Cruzada de Pulso (80).



10. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (80), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (6) ni los Tornillos de 5/16" x 2" (2).

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

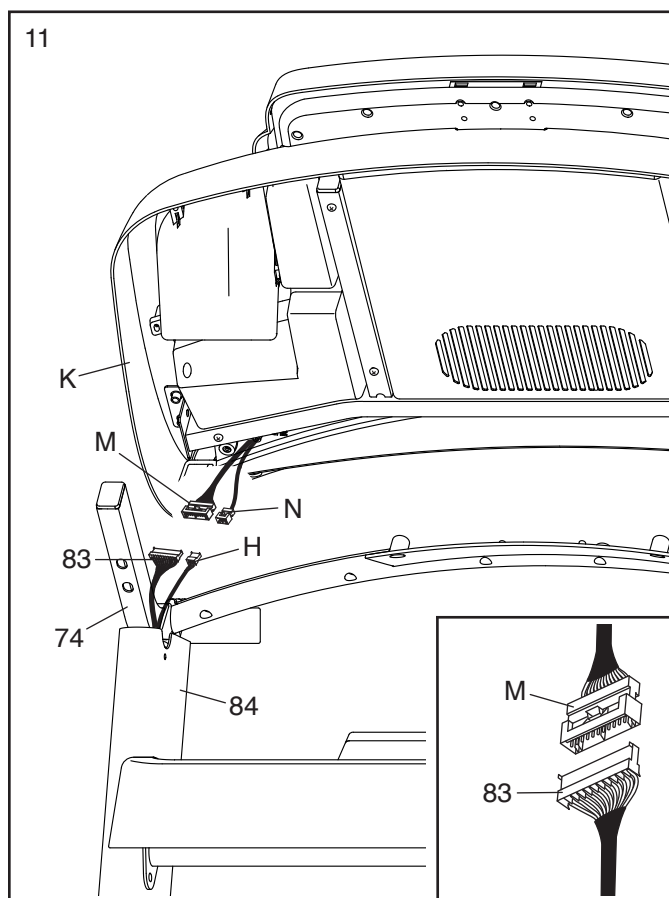
Luego, apriete los otros dos Tornillos de 5/16" x 2" (2).



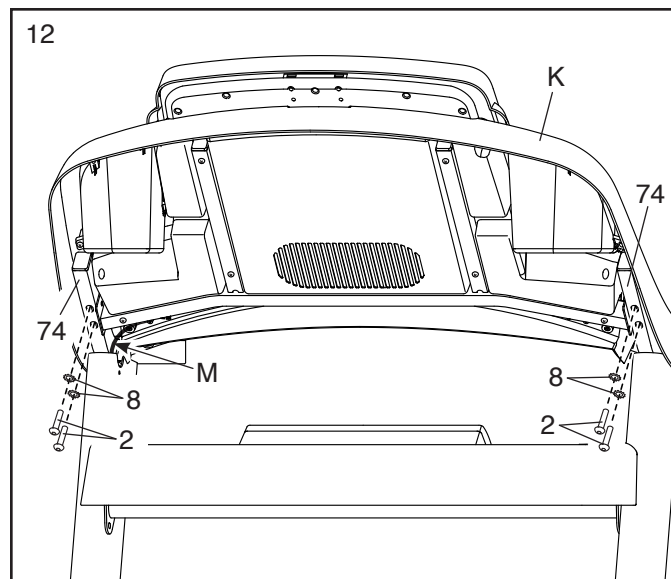
11. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de consola (K) cerca de las Barandas (74).

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

A continuación, conecte los dos cables del ventilador (H, N). Luego, retire cualquier atadura de cables del Cable del Montante Vertical (83) y los cables de los ventiladores e inserte el exceso de cable de los ventiladores en el Montante Vertical Derecho (84).

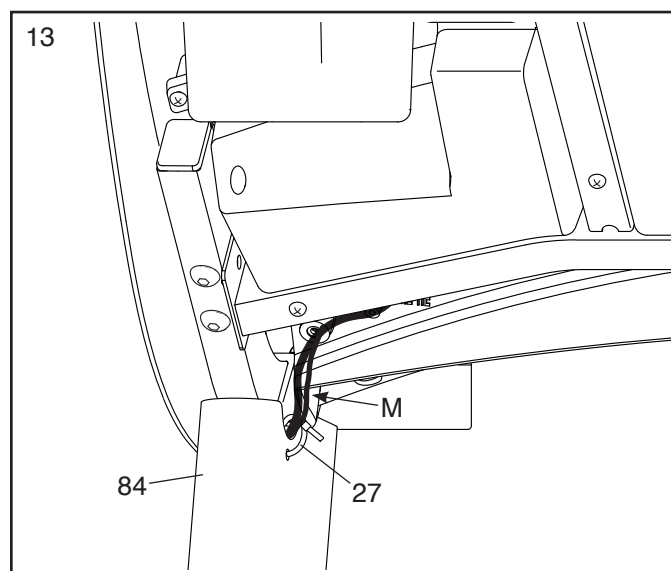


12. Conecte el conjunto de consola (K) a las Barandas (74) con cuatro Tornillos de 5/16" x 2" (2) y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (8); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar los cables (M).**

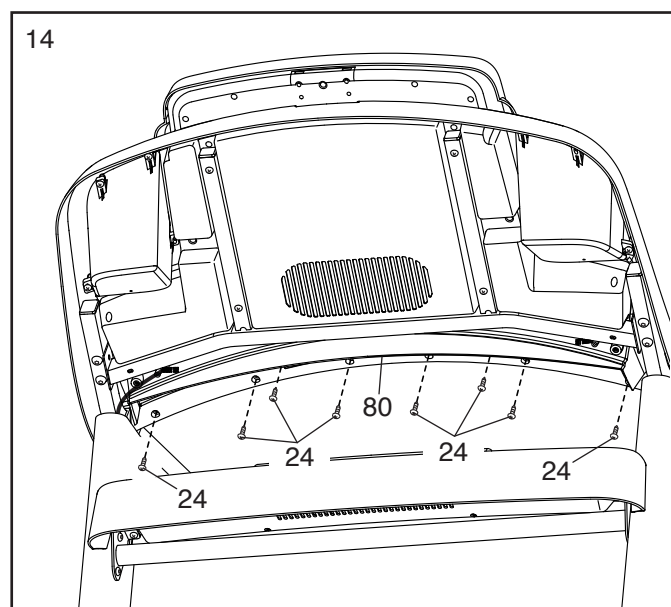


13. Inserte los cables (M) en la parte superior del Montante Vertical Derecho (84).

Localice la Atadura de Cables (27) incluida en los componentes de montaje. Inserte la Atadura de Cables a través del orificio pequeño del lateral del Montante Vertical Derecho (84). Apriete la Atadura de Cables alrededor de los cables (M) y corte el extremo de la Atadura de Cables.

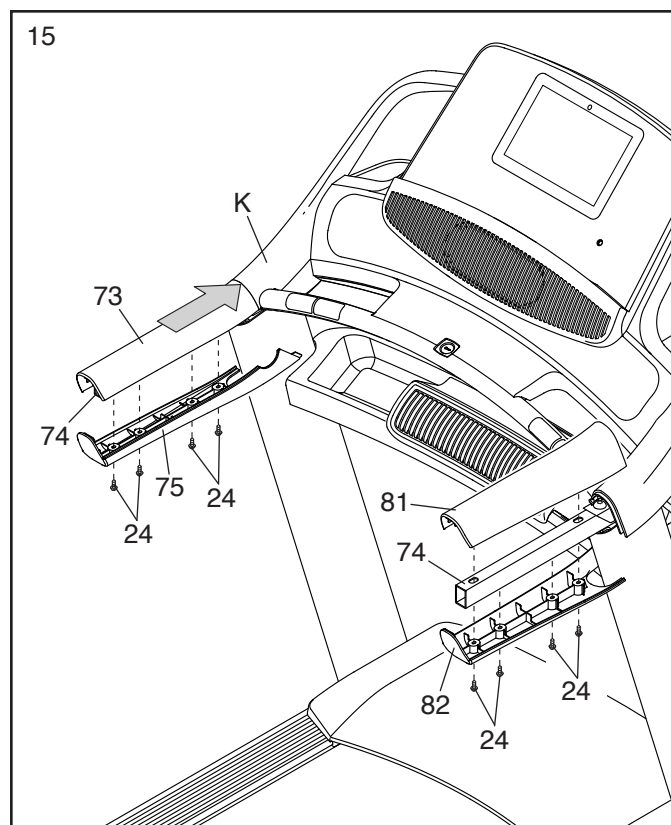


14. Apriete parcialmente ocho Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (24) en la Barra Cruzada de Pulso (80) y, luego, apriételos completamente; **no apriete en exceso los Tornillos de Cabeza Segmentada.**



15. Coloque la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda (73) sobre la Baranda (74) izquierda. Apriete parcialmente cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (24) en la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (75), la Baranda Izquierda y la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda. A continuación, deslice las Cubiertas Inferior y Superior de la Baranda Izquierda hacia delante contra el conjunto de consola (K) como se muestra. Luego, apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada.

Conecte las Cubiertas Inferior y Superior de la Baranda Derecha (81, 82) a la Baranda (74) derecha de la forma descrita arriba.

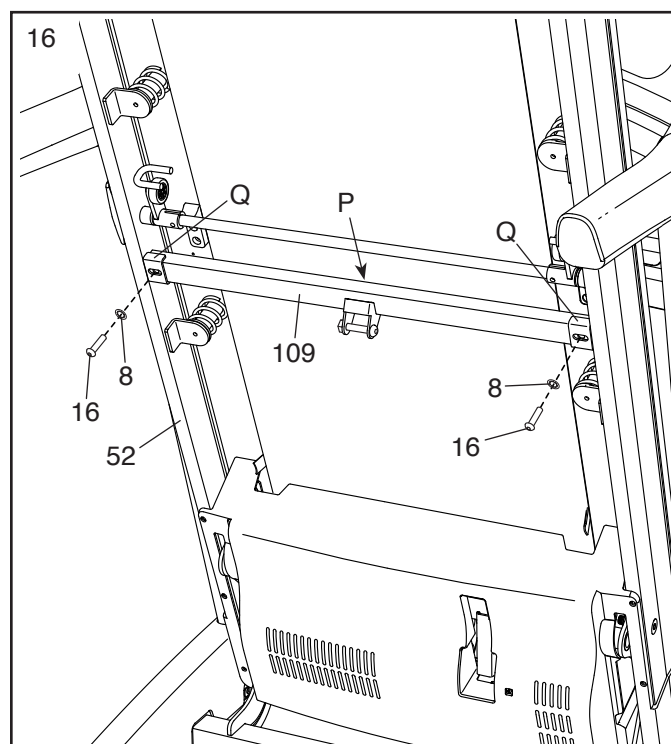


16. Eleve la Armadura (52) para situarla en posición vertical. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 18.**

Retire los dos Tornillos de 5/16" x 1 1/4" (16) de la Barra Cruzada del Pasador (109).

A continuación, oriente la Barra Cruzada del Pasador (109) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (Este lado hacia la banda) (P) quede orientado hacia la máquina para correr.**

Conecte la Barra Cruzada del Pasador (109) a los soportes (Q) de la Armadura (52) con los dos Tornillos de 5/16" x 1 1/4" (16) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (8).

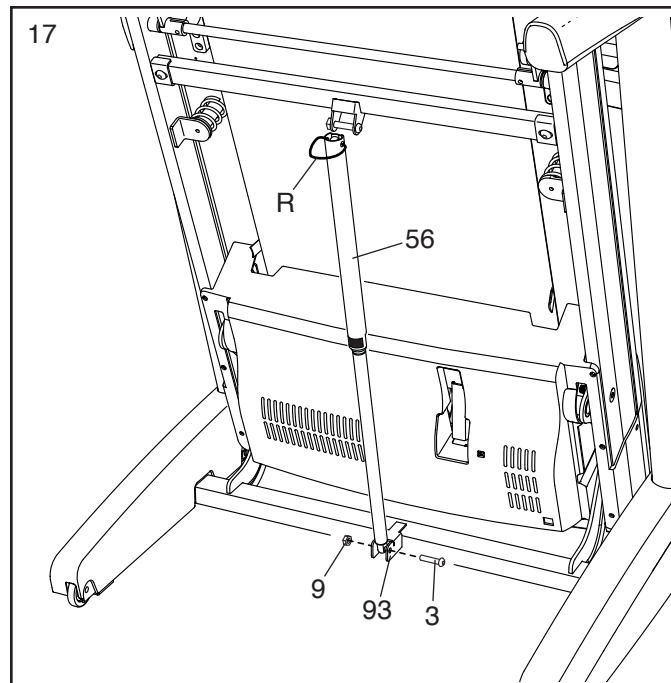


17. Retire la Tuerca de 5/16" (9) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (3) del soporte de la Base (93).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (56) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (56) al soporte de la Base (93) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (3) y una Tuerca de 5/16" (9).

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (56) hasta la posición vertical y retire la atadura (R).

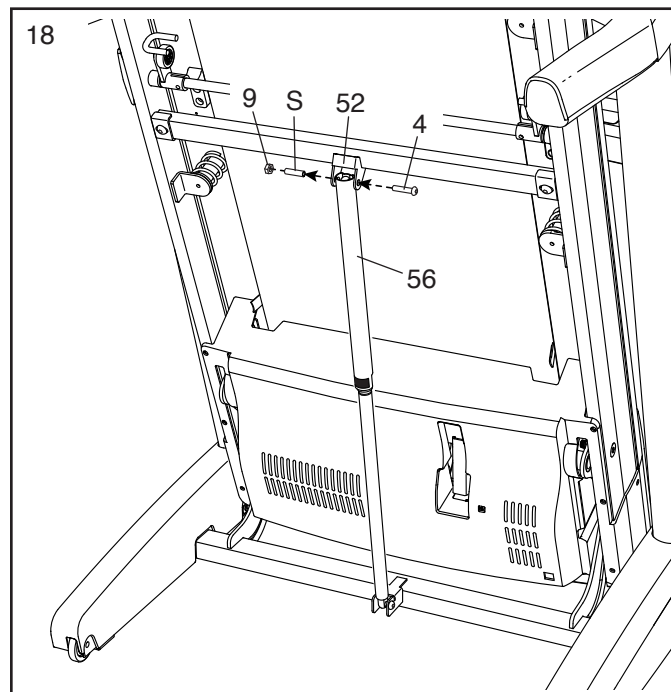


18. Retire la Tuerca de 5/16" (9) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (4) del soporte de la Armadura (52).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (56) con el soporte de la Armadura (52) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (4) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (S) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.**

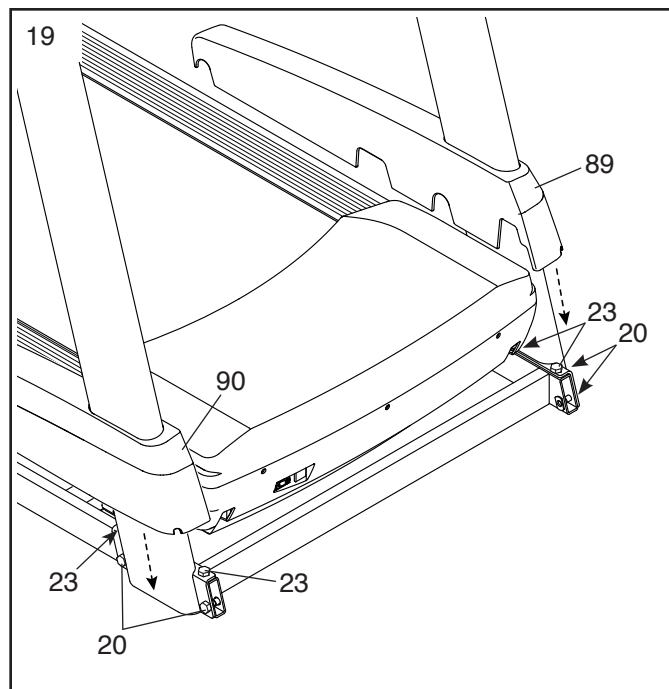
A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (9) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (4). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (56) debe poder pivotar.**

Luego, baje la Armadura (52) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 31).



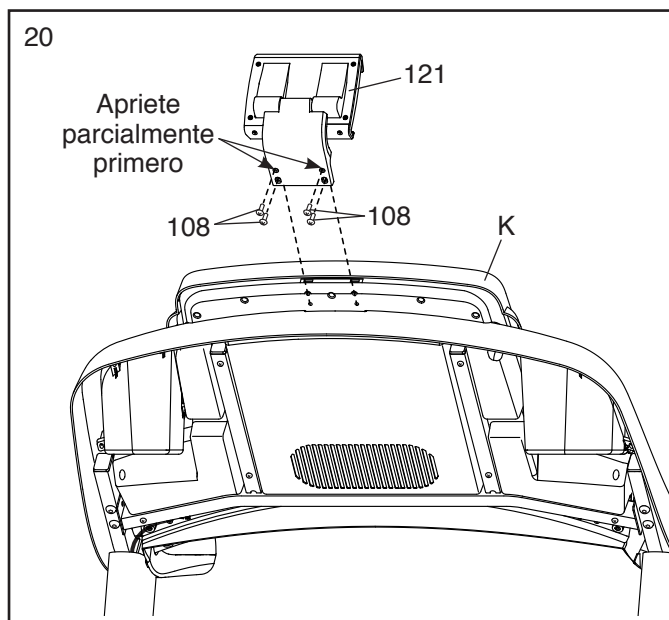
19. **Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 3/8" x 2 3/4" (23) y los cuatro Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (20).**

A continuación, deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (89, 90) hacia abajo hasta que encajen en su lugar.



20. Conecte el Porta Tableta (121) al conjunto de consola (K) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (108). **Nota: Apriete primero parcialmente los dos Tornillos superiores y, luego, apriete parcialmente los dos Tornillos inferiores. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

IMPORTANTE: El Porta Tableta (121) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el Porta Tableta.

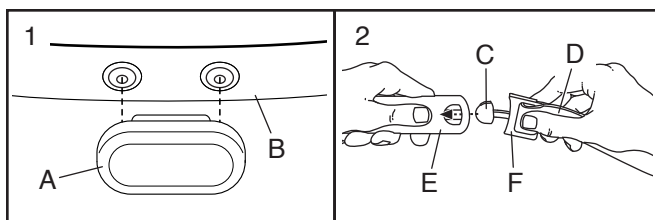


21. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 33 y 34). **Nota:** Pueden incluirse piezas adicionales.

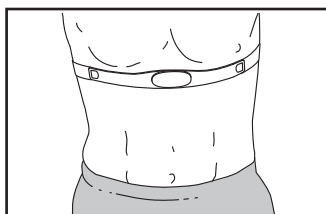
MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO

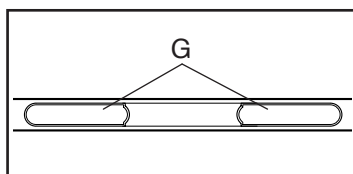
Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 1, presione el transmisor (A) contra los ajustadores de presión del tirante para el pecho (B). Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 2, inserte la lengüeta (C) de un extremo del tirante para el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



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



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



CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

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

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

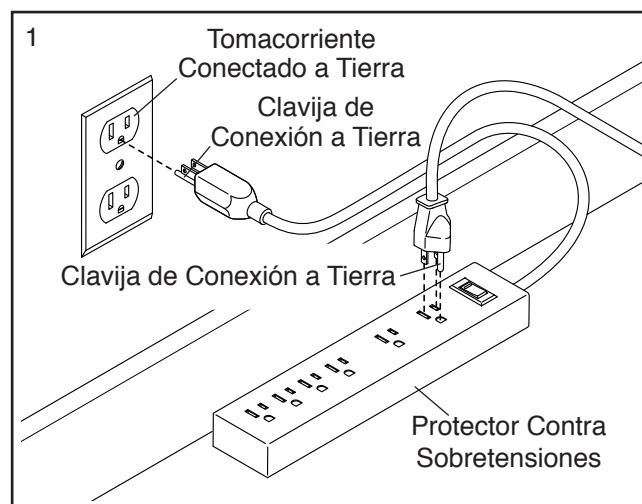
Enchufe el Cable Eléctrico

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

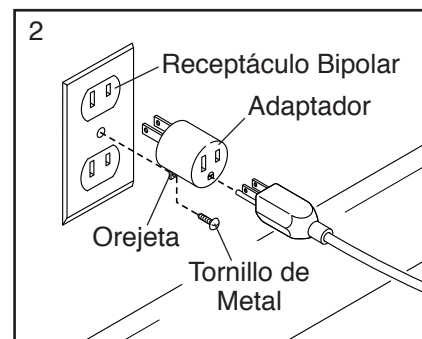
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de choque eléctrico. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada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

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

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

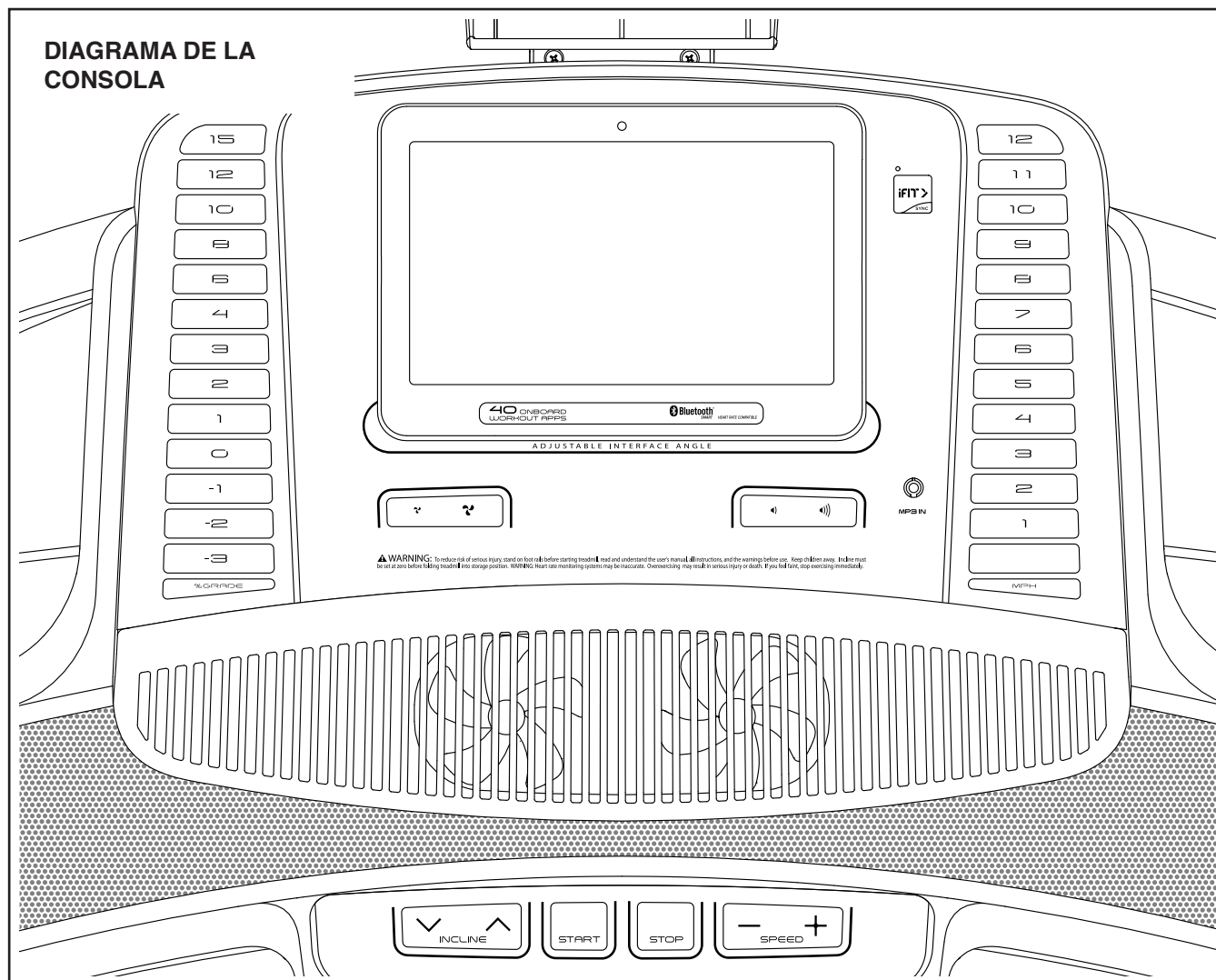


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para enchufar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La avanzada consola de la máquina para correr ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

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

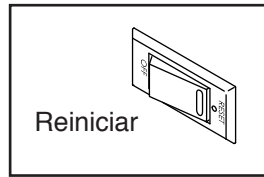
Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

Para encender el aparato, vea la página 21. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil,** vea la página 21. **Para configurar la consola,** vea la página 22.

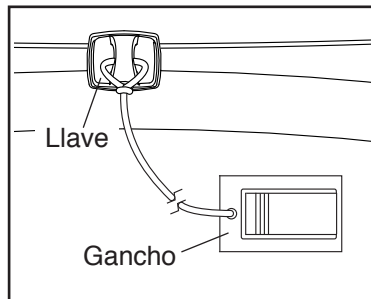
CÓMO ENCENDER EL APARATO

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

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 19). A continuación, localice el interruptor eléctrico en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar).



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



Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 3 en la página 28. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta 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 indicaciones durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 23). 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 presionar fuerte 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.

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargue entrenamientos de iFit y utilice otras funciones concretas de la consola; esta debe estar conectada a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Personalice sus ajustes.

Rellene el formulario de la pantalla para que la consola muestre la unidad de medida y la zona horaria que usted desee. Nota: Si posteriormente necesita cambiar estos ajustes, vea el paso 3 en la página 28.

3. Inicie una sesión o cree una cuenta de iFit.

Proporcione su dirección de correo electrónico y siga las instrucciones de la pantalla para registrarse o iniciar una sesión en su cuenta de iFit.

4. Realice la visita introductoria de la consola.

La primera vez que encienda la máquina para correr, los cuadros de diálogo de la pantalla le guiarán por las características de la consola. Nota: Para volver a acceder a la visita introductoria cuando usted desee, toque el botón de perfil de la esquina inferior derecha, y, luego, toque el botón Settings (ajustes). A continuación, desplácese hasta la sección How It Works (cómo funciona).

5. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, toque el botón de perfil de la esquina inferior derecha para seleccionar el menú principal de ajustes. Luego, vea el paso 2 en la página 28 y seleccione la sección de mantenimiento. Luego, vea el paso 3 en la página 28 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

6. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 29 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

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

Para utilizar la función manual, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento con mapa**, vea la página 25. **Para utilizar un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 25. **Para utilizar un entrenamiento de distancia o tiempo**, vea la página 26.

Para utilizar la sección de ajustes del entrenamiento, vea la página 27. **Para usar la sección de ajustes del aparato**, vea la página 28. **Para usar la sección de mantenimiento**, vea la página 28. **Para usar la función de red inalámbrica**, vea la página 29. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 30. **Para conectar un cable HDMI**, vea la página 30. **Para usar el porta tableta**, vea la página 30.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 33).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda la corriente, tras el arranque de la consola se mostrará el menú principal. Si se encuentra en un menú de entrenamiento o en el de ajustes, toque la flecha orientada hacia atrás o la X de la pantalla para regresar al menú principal.

Nota: Si piensa utilizar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho con la consola mientras hace ejercicios, debe colocarse el monitor de ritmo cardíaco para el pecho **antes de poner en marcha la banda para caminar**. La consola buscará automáticamente el monitor de ritmo cardíaco para el pecho durante 30 segundos tras poner en marcha la banda para caminar al comienzo de cada entrenamiento.

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

Toque el botón Manual Start (inicio manual) de la esquina superior derecha de la pantalla o el botón Start (comenzar) de la consola para poner en marcha la banda para caminar. La banda para caminar comenzará a moverse a baja velocidad. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución de 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 de velocidad numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Nota: Si el ajuste de inclinación es inferior al 0 %, no podrá seleccionar los ajustes de velocidad más elevados.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar) o toque el centro de la pantalla. Para reiniciar 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 de aumento y disminución de inclinación o uno de los botones de inclinación numerados. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

Nota: Si la banda para caminar se mueve a alta velocidad y usted ajusta la inclinación por debajo del 0 %, la velocidad de la banda para caminar podría reducirse automáticamente.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación, deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 29).

5. Monitoree su progreso con las funciones de la pantalla.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de visualización deseada o para ver estadísticas y tablas, arrastre hacia abajo la pantalla. También puede tocar el botón + de la esquina inferior derecha de la pantalla para visualizar estadísticas o tablas.

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

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- Su ascenso vertical
- Su descenso vertical
- El tiempo transcurrido
- El número aproximado de calorías quemadas
- El número aproximado de calorías que está quemando por hora
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)
- Su promedio de ritmo cardíaco
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo

- Su ritmo
- La velocidad de la banda para caminar
- El promedio de velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m

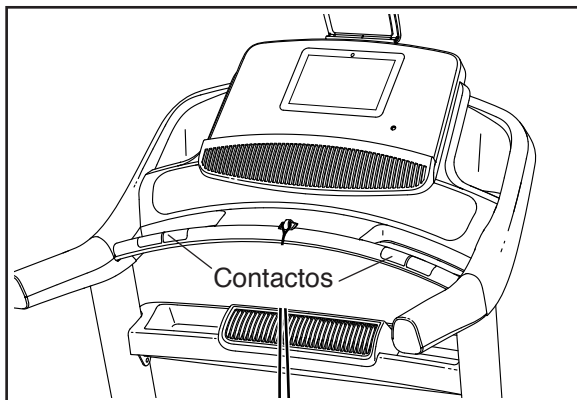
Si lo desea, ajuste el volumen de la consola pulsando los botones de volumen de la consola.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque la pantalla o pulse el botón Stop de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o el botón Start. Para terminar el entrenamiento, toque el botón Finish (terminar).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco para el pecho tendrá prioridad. Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 18. Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos. 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 las palmas de las manos durante aproximadamente diez segundos. **No mueva las manos.** Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

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



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

Párese en la plataforma para caminar y pulse el botón Stop de la consola o toque la pantalla. A continuación, toque el botón Finish. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Si desea guardar su entrenamiento para volverlo a usar en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de corazón de la esquina superior derecha de la pantalla. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla. Luego, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

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

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO CON MAPA

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 23.

3. Seleccione un entrenamiento con mapa.

Para seleccionar un entrenamiento con mapa, toque el botón deseado de la pantalla. Nota: Los entrenamientos con mapa incluidos en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos incluidos para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito (vea el paso 8 en la página 24). Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea la página 25.

La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Comience el entrenamiento.

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

Durante el entrenamiento, un mapa en pantalla mostrará su progreso.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 23 a 24).

Cuando llegue al final del entrenamiento, 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.

5. Monitoree su progreso con las funciones de la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 23.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 24.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 24.

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

Vea el paso 8 en la página 24.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21.

2. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque el botón Draw Your Own Map (trace su propio mapa) de la pantalla.

3. Trace su mapa.

Navegue hasta la zona del mapa en la que desee trazar su entrenamiento deslizando para ello los dedos por la pantalla. Toque la pantalla para agregar el punto de salida de su entrenamiento. Luego, toque la pantalla para agregar el punto de llegada de su entrenamiento. Nota: Si desea comenzar y finalizar el entrenamiento en el mismo punto, utilice los botones Loop (vuelta) o Out & Back (salida y llegada) del lado izquierdo de la pantalla. También puede seleccionar si desea que su entrenamiento se ajuste a las rutas.

Si se equivoca, puede utilizar el botón Undo (deshacer) del lado izquierdo de la pantalla.

La pantalla mostrará las estadísticas de elevación y distancia de su entrenamiento. Si lo desea, puede cambiar la velocidad predeterminada.

4. Guarde su entrenamiento.

Toque el botón Save New Workout (guardar entrenamiento nuevo) de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Si lo desea, puede cambiar el nombre del entrenamiento o agregar una descripción; luego, pulse el símbolo > de la pantalla.

5. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start (comenzar) de la pantalla. Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

6. Monitoree su progreso con las funciones de la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 23.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 24.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 24.

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

Vea el paso 8 en la página 24.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE DISTANCIA O TIEMPO

Nota: Para usar un entrenamiento de distancia o tiempo debe tener acceso a una red inalámbrica (vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 29). También es necesario disponer de una cuenta de iFit.

1. Agregue entrenamientos a su programa de iFit.com.

En su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo, abra un navegador de Internet, visite iFit.com e inicie una sesión en su cuenta de iFit.

A continuación, navegue hasta Menu (menú) > Library (biblioteca) en el sitio web. Examine los programas de entrenamiento en la biblioteca e inscríbase en los entrenamientos deseados.

Luego, navegue hasta Menu > Schedule (programa) para ver su programa. Todos los entrenamientos en los que se inscriba aparecerán en su programa; puede organizar y borrar los entrenamientos de su programa como desee.

Familiarícese con el sitio web iFit.com antes de cerrar la sesión.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21.

3. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 23.

4. Inicie una sesión en su cuenta de iFit.

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

5. Seleccione un entrenamiento de distancia o tiempo que ya agregó anteriormente a su programa de iFit.com.

Toque el icono de calendario para descargar de su programa un entrenamiento de distancia o tiempo.

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

Al seleccionar un entrenamiento de distancia o tiempo, la pantalla mostrará el nombre, la duración estimada y la distancia del entrenamiento.

6. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 4 en la página 25. Nota: Durante un entrenamiento de distancia o tiempo, la pantalla no mostrará ningún mapa.

7. Monitoree su progreso con las funciones de la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 23. La pantalla mostrará la distancia o el tiempo transcurridos y la distancia o el tiempo restantes.

8. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 24.

9. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 24.

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

Vea el paso 8 en la página 24.

Para más información acerca de iFit, visite iFit.com.

CÓMO UTILIZAR LA SECCIÓN DE AJUSTES DEL ENTRENAMIENTO

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 21). A continuación, seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 23). Luego, toque el botón de engranajes para seleccionar el menú principal de ajustes.

2. Seleccione la sección de entrenamiento.

En el menú principal de ajustes, desplácese hasta la sección Workout (entrenamiento).

3. Personalice sus ajustes.

Para personalizar sus ajustes, toque la categoría deseada y, luego, use las opciones del lateral del nombre de categoría.

4. Salga de la sección de mantenimiento.

Para salir de la sección de mantenimiento, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR LA SECCIÓN DE AJUSTES DEL APARATO

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 27.

2. Seleccione la sección de ajustes del aparato.

En el menú principal de ajustes, desplácese hasta la sección Equipment Settings (ajustes del aparato). Nota: Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse hacia arriba o hacia abajo por las opciones si es necesario.

3. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

Para personalizar la unidad de medida, zona horaria u otros ajustes, toque la categoría deseada y, luego, utilice las opciones del lateral del nombre de categoría.

4. 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.

5. Salga de la sección de ajustes del aparato.

Para salir de la sección de ajustes del aparato, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR LA SECCIÓN DE MANTENIMIENTO

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 27.

2. Seleccione la sección de mantenimiento.

En el menú principal de ajustes, desplácese hasta la sección Maintenance (mantenimiento).

3. Actualice el firmware de la consola.

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

Toque el botón Update (actualizar) para verificar si hay actualizaciones de firmware, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente.

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

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

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

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

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego, toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. La máquina para correr se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la sección de mantenimiento. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque el botón Finish (terminar).

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

5. Salga de sección de mantenimiento.

Para salir de la sección de mantenimiento, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

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

1. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 23.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

Toque el símbolo de Wi-Fi® de la esquina inferior derecha de la pantalla para activar la función de red inalámbrica.

3. Habilite la Wi-Fi.

Compruebe que la Wi-Fi esté habilitada. Si no lo está, toque la opción Wi-Fi para habilitarla.

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.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las 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 21 para usar el teclado.

Cuando la consola esté conectada a su red inalámbrica, aparecerá una marca junto al nombre de la red inalámbrica. Luego, toque el botón atrás de la pantalla para regresar a la función de red inalámbrica.

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

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

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

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

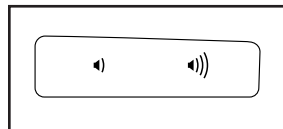
5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

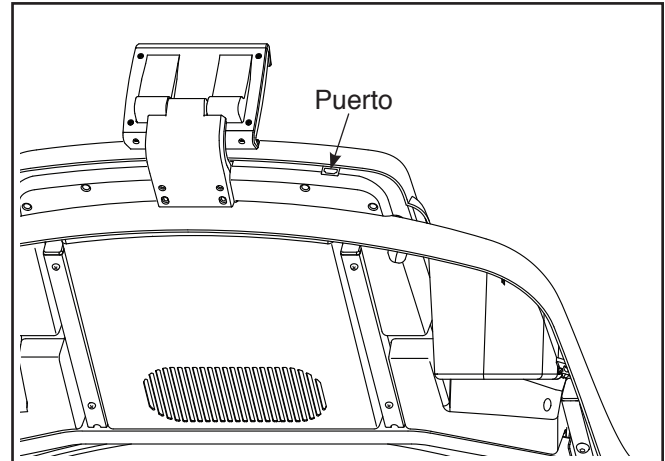
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté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

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



CÓMO CONECTAR UN CABLE HDMI

Para que la pantalla de su consola aparezca en un TV o monitor, enchufe un cable HDMI (no incluido) en el puerto de la consola y en un puerto de su TV o monitor; **asegúrese de que el cable HDMI esté plenamente enchufado. Nota: Para comprar un cable HDMI, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

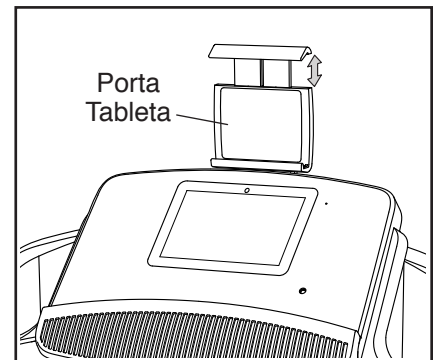


CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

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

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

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

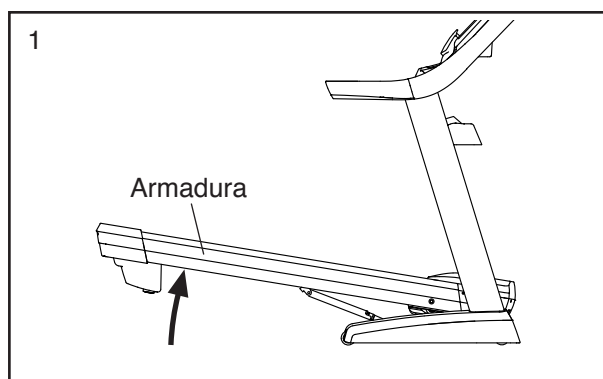


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

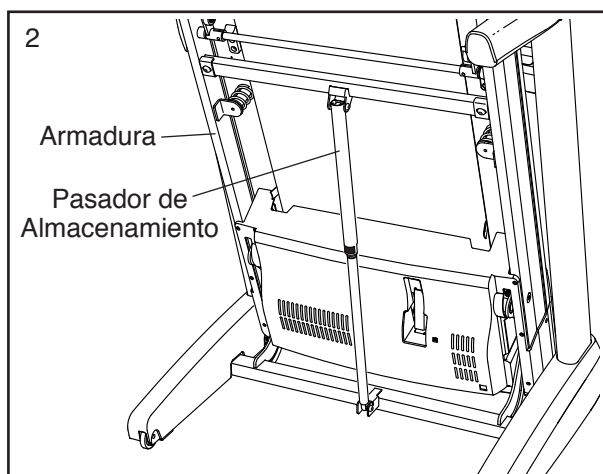
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

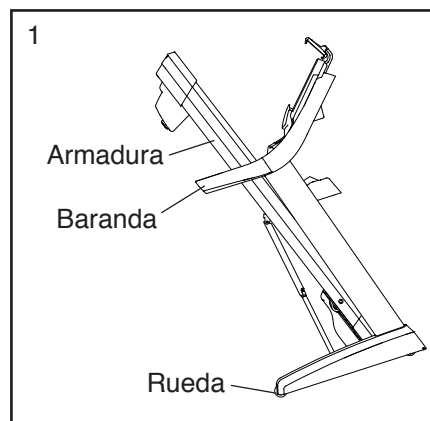


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.
2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada.

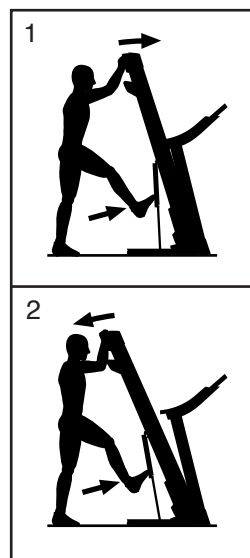


PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

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



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

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

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

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

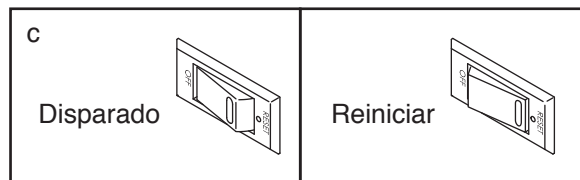
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un protector contra sobretensiones y que dicho protector esté conectado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 19). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 19. **IMPORTANTE: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su cortacircuito se dispara repetidamente al utilizar la máquina para correr, vea la portada de este manual para adquirir un filtro de arco.**
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.

- Compruebe el interruptor eléctrico de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor eléctrico, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

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

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

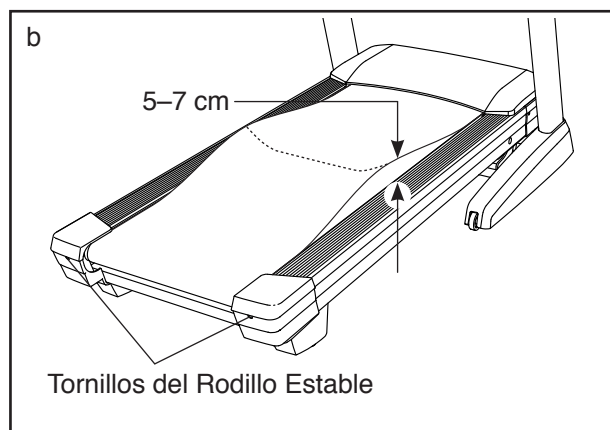
- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 29).

SÍNTOMA: La máquina para correr no logra conectarse a la red inalámbrica

- a. Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de la consola sean correctos (vea la página 29).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Si aún tiene cualquier otra pregunta, vea la portada de este manual.

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

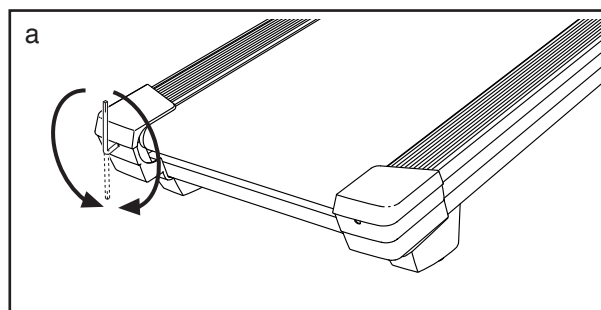
- a. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 19.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido antihorario, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 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 camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



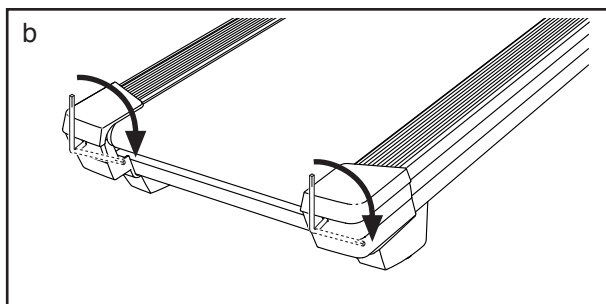
- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Tales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

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

- a. Si la banda para caminar 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 izquierdo del rodillo estable en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.

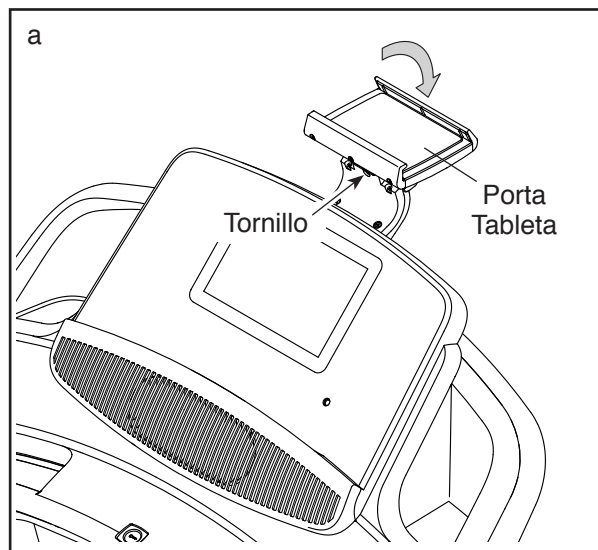


- b. Si la banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder 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. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



SÍNTOMA: El Porta Tableta no se mantiene sujeto

- a. Gire el porta tableta hacia atrás. Luego, apriete levemente el tornillo indicado hasta que el Porta Tableta se mantenga sujeto al girarlo hasta la posición deseada.



GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

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

1. Estiramiento a Puntas de los Pies

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

2. Estiramiento de Isquiotibiales

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

3. Estiramiento de Pantorrillas/Tendón de Aquiles

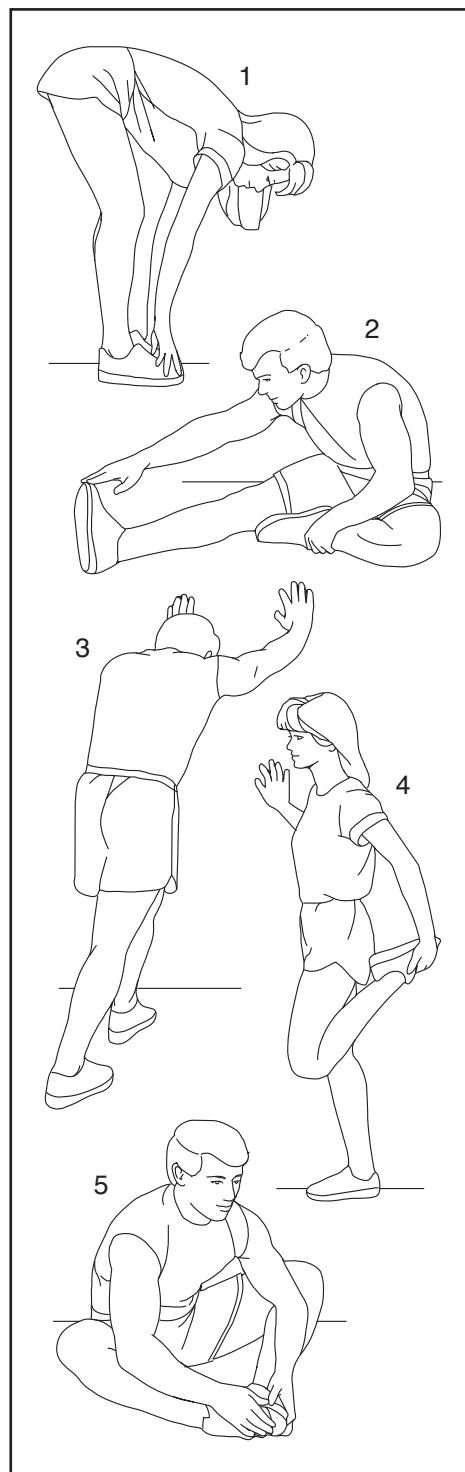
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

4. Estiramiento de Cuádriceps

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

5. Estiramiento de Abductores

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



NOTAS

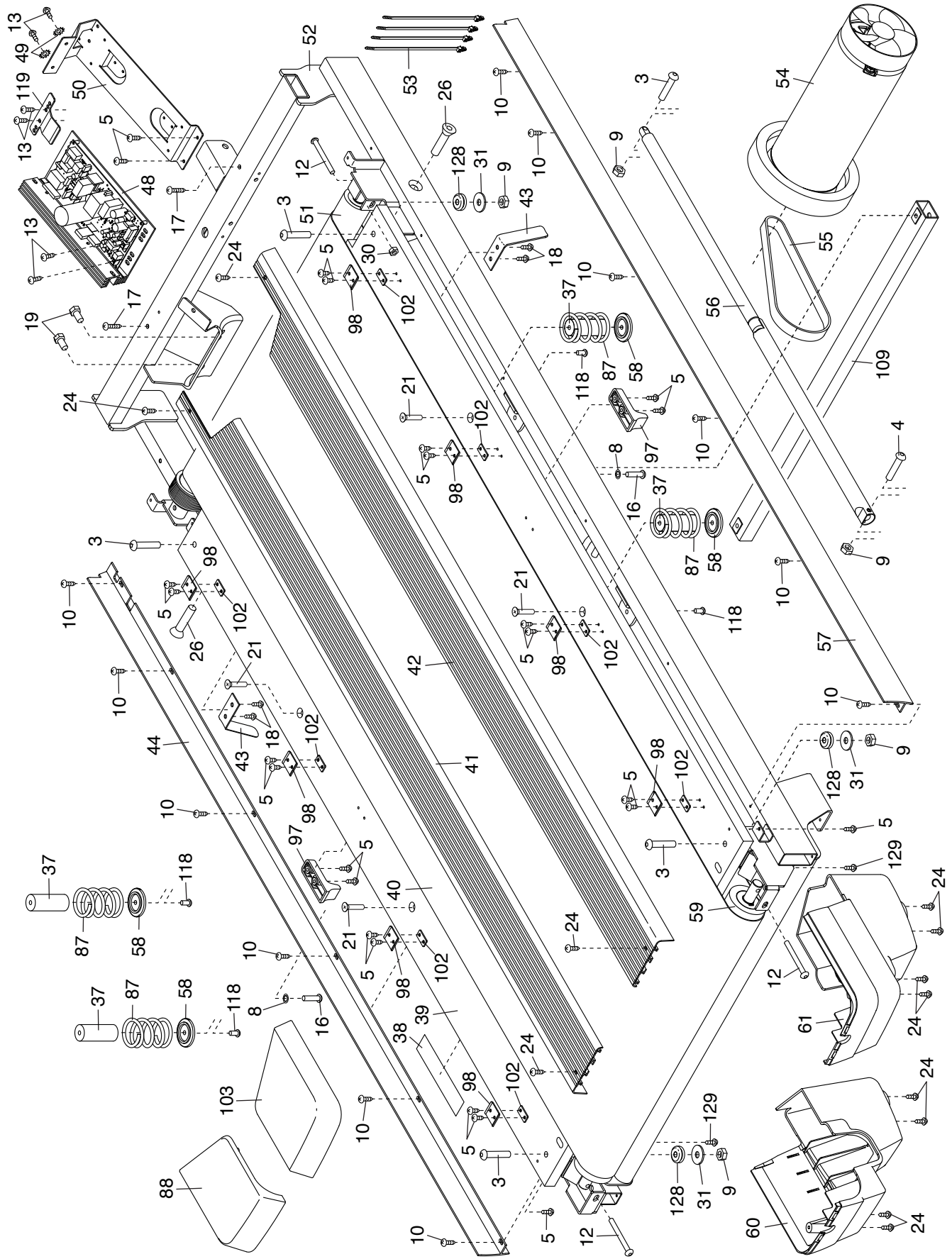
LISTA DE LAS PIEZAS

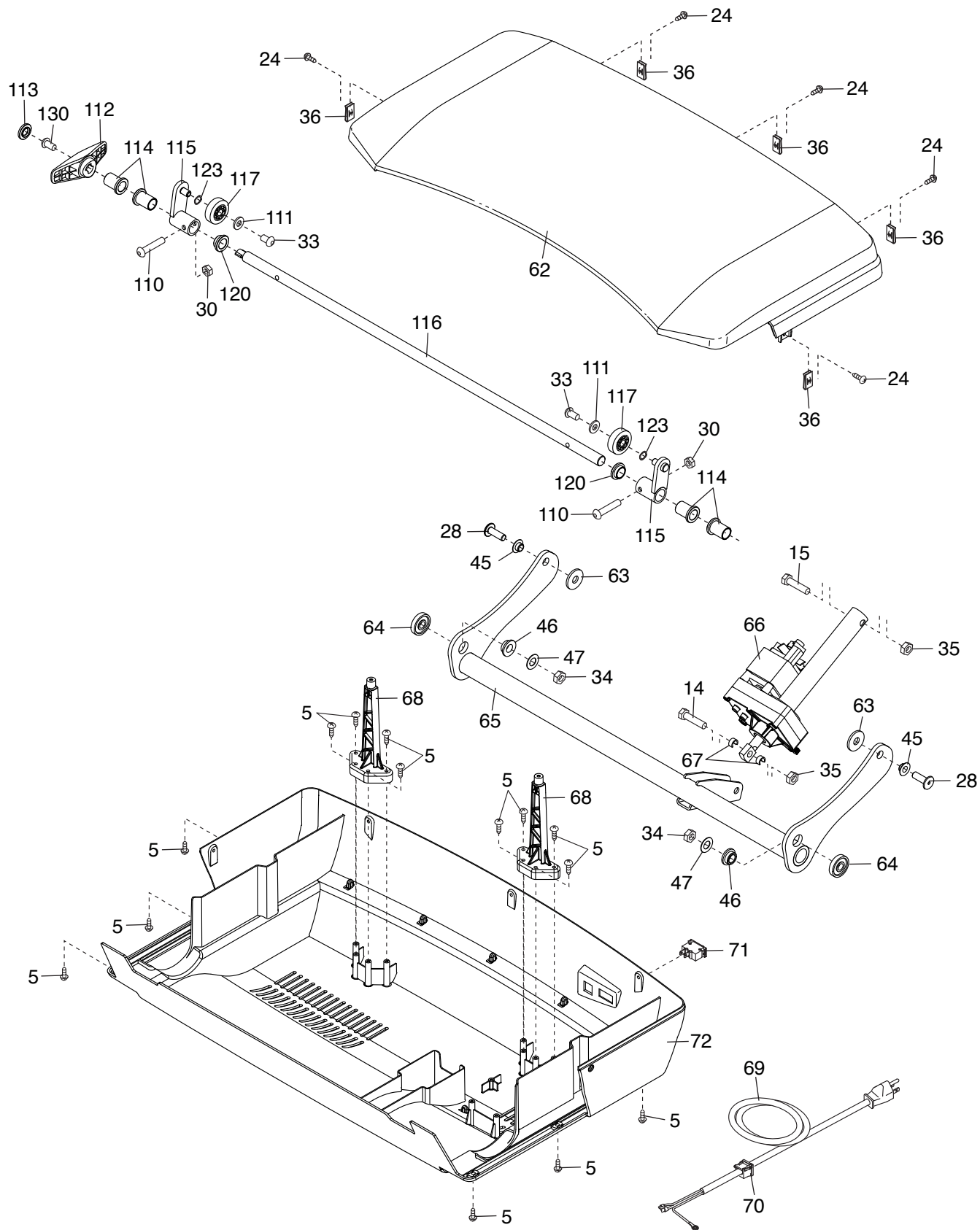
N.º de Modelo NTL17216.0 R0118A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo de 5/16" x 3/4"	54	1	Motor de Manejo
2	8	Tornillo de 5/16" x 2"	55	1	Correa del Motor
3	5	Perno de 5/16" x 1 3/4"	56	1	Pasador de Almacenamiento
4	1	Perno de 5/16" x 2 1/4"	57	1	Cubierta Derecha de la Armadura
5	53	Tornillo #8 x 3/4"	58	4	Placa del Amortiguador
6	2	Tornillo #10 x 3/4"	59	1	Rodillo Estable
7	1	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	60	1	Tapa Trasera Izquierda
8	10	Arandela Estrella de 5/16"	61	1	Tapa Trasera Derecha
9	6	Tuerca de 5/16"	62	1	Cubierta del Motor
10	20	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	63	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
11	26	Tornillo #8 x 1/2"	64	2	Espaciador de la Armadura
12	3	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"	65	1	Armadura de Inclinación
13	7	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	66	1	Motor de Inclinación
14	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	67	2	Espaciador del Motor de Inclinación
15	1	Perno de 3/8" x 2"	68	2	Montura de la Cubierta
16	2	Tornillo de 5/16" x 1 1/4"	69	1	Cable Eléctrico
17	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	70	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
18	4	Tornillo de la Guía de la Banda #8	71	1	Interruptor Eléctrico
19	2	Perno del Motor de 5/16"	72	1	Charola Ventral
20	4	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"	73	1	Cubierta Superior de la Baranda Izquierda
21	4	Tornillo de 1/4" x 1 1/4"	74	2	Baranda
22	2	Perno de 3/8" x 1 3/4"	75	1	Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda
23	4	Tornillo de 3/8" x 2 3/4"	76	1	Barra Cruzada de los Montantes Verticales
24	37	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	77	2	Tapa de la Armadura de la Consola
25	8	Arandela Estrella de 3/8"	78	1	Ventilador de la Bandeja
26	2	Perno de 1/2" x 2"	79	1	Bandeja
27	1	Atadura de Cables	80	1	Barra Cruzada de Pulso
28	2	Tornillo de 3/8" x 1"	81	1	Cubierta Superior de la Baranda Derecha
29	12	Tornillo #6 x 3/8"	82	1	Cubierta Inferior de la Baranda Derecha
30	3	Tuerca de 1/4"	83	1	Cable del Montante Vertical
31	4	Arandela Plana de 5/16"	84	1	Montante Vertical Derecho
32	1	Cable de Tierra de la Consola	85	3	Calcomanía de Precaución
33	2	Tornillo de 1/4" x 1/2"	86	2	Ojal Reforzado del Montante Vertical
34	2	Tuerca de 1/2"	87	4	Resorte del Amortiguador
35	6	Tuerca de 3/8"	88	1	Tapa Trasera Izquierda
36	5	Gancho de la Cubierta	89	1	Cubierta Izquierda de la Base
37	4	Amortiguador	90	1	Cubierta Derecha de la Base
38	1	Calcomanía de Advertencia	91	1	Montante Vertical Izquierdo
39	1	Plataforma para Caminar	92	2	Rueda Trasera
40	1	Banda para Caminar	93	1	Base
41	1	Riel de la Pata Izquierda	94	1	Bandeja Izquierda
42	1	Riel de la Pata Derecha	95	2	Ventilador
43	2	Guía de la Banda	96	1	Consola
44	1	Cubierta Izquierda de la Armadura	97	2	Tope de la Rueda del Amortiguador
45	4	Buje Plástico de 3/8"	98	8	Gancho del Riel para los Pies
46	2	Buje Plástico de 1/2"	99	2	Altavoz
47	2	Arandela Giratoria de 1/2"	100	1	Base de la Consola
48	1	Controlador			
49	2	Arandela Estrella #8			
50	1	Soporte del Controlador			
51	1	Polea/Rodillo de Manejo			
52	1	Armadura			
53	4	Atadura			

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
101	1	Bandeja Derecha	118	4	Tornillo de 1/4" x 3/4"
102	8	Placa del Riel para los Pies	119	1	Abrazadera del Controlador
103	1	Tapa Trasera Derecha	120	2	Buje de la Vara del Amortiguador
104	1	Llave/Gancho	121	1	Porta Tableta
105	2	Tapa de la Armadura de la Consola	122	4	Almohadilla de la Base
106	1	Armadura de la Consola	123	2	Arandela Elástica M10
107	7	Atadura de Cables	124	2	Arandela Giratoria de 3/8"
108	4	Tornillo M4 x 16mm	125	1	Parrilla del Ventilador de la Bandeja
109	1	Barra Cruzada del Pasador	126	1	Cubierta del Ventilador de la
110	2	Perno de 1/4" x 1 1/2"			Bandeja
111	2	Arandela Plana de 3/8"	127	1	Monitor de Ritmo Cardíaco para el
112	1	Manubrio de Ajuste			Pecho
113	1	Tapa del Manubrio	128	4	Amortiguador de Goma
114	4	Buje del Amortiguador	129	2	Tornillo #8 x 5/8"
115	2	Soporte de la Vara del Amortiguador	130	1	Tornillo de 1/4" x 5/8"
116	1	Vara del Amortiguador	*	—	Manual del Usuario
117	2	Rueda del Amortiguador			

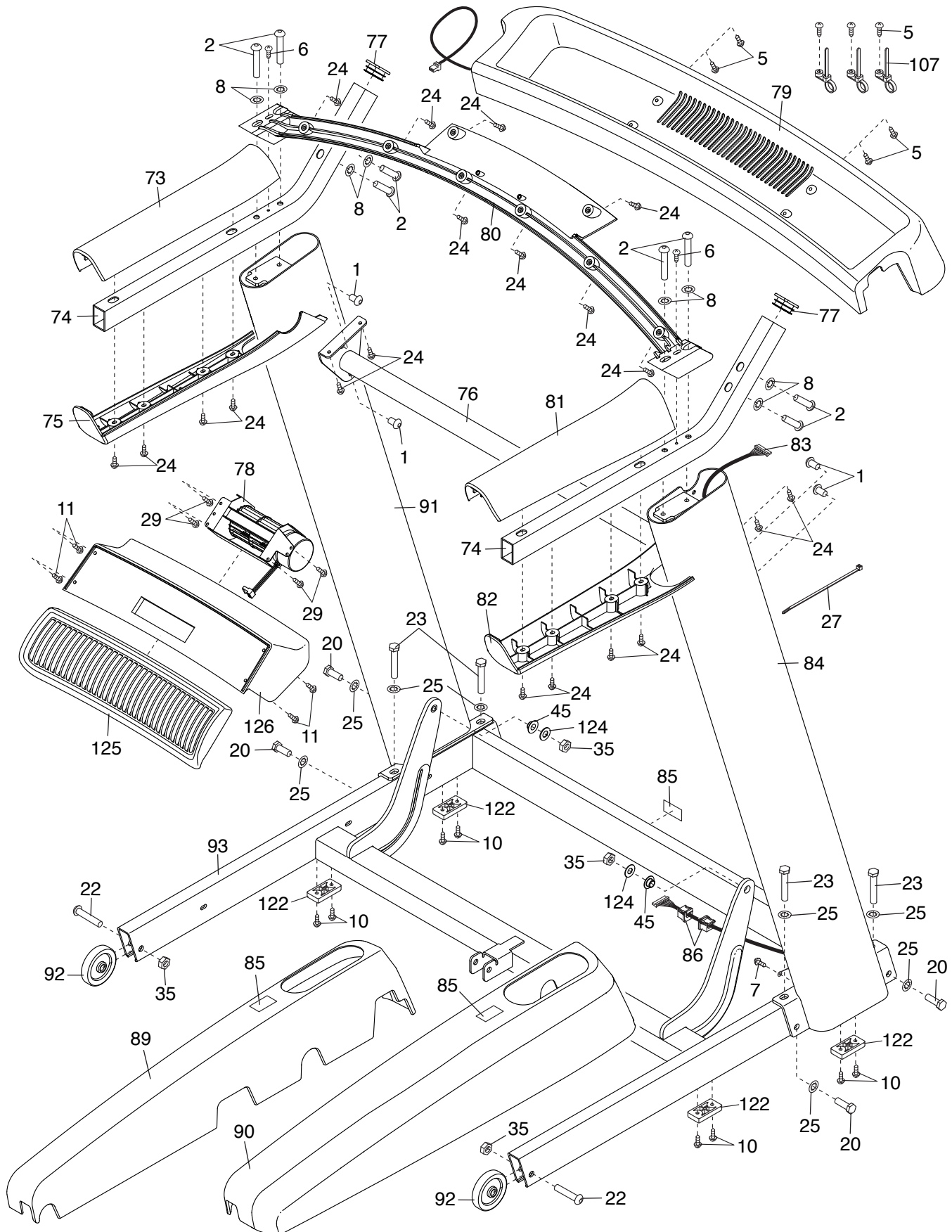
Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.

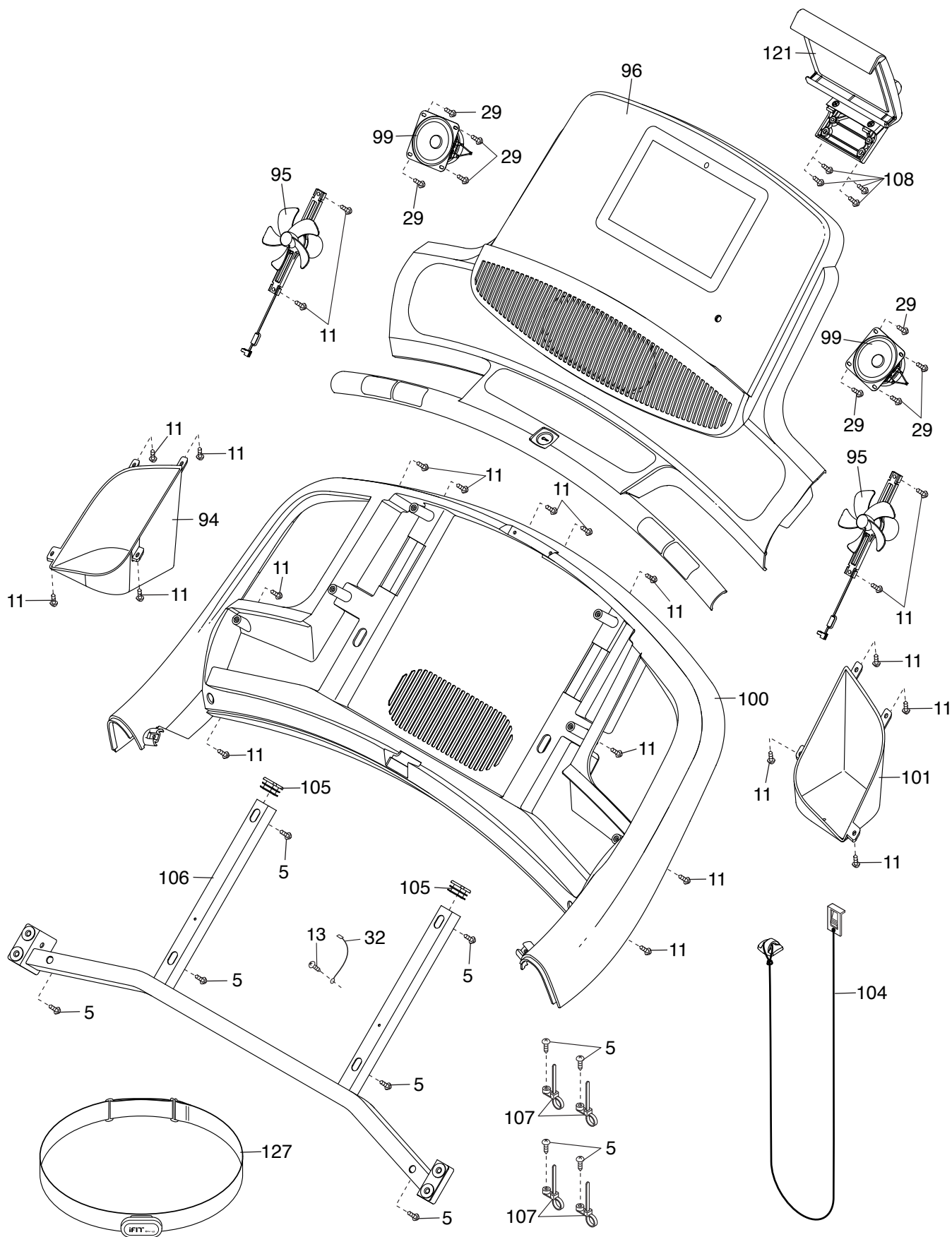




DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NTL17216.0 R0118A





CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

GARANTÍA LIMITADA PARA MÉXICO

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

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

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

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

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