



NordicTrack®

X7i Incline Trainer MANUAL DEL USUARIO



Nº de Modelo NTL20909.3

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie aquí (vea la página 6).



PRECAUCIÓN

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

¿PREGUNTAS?

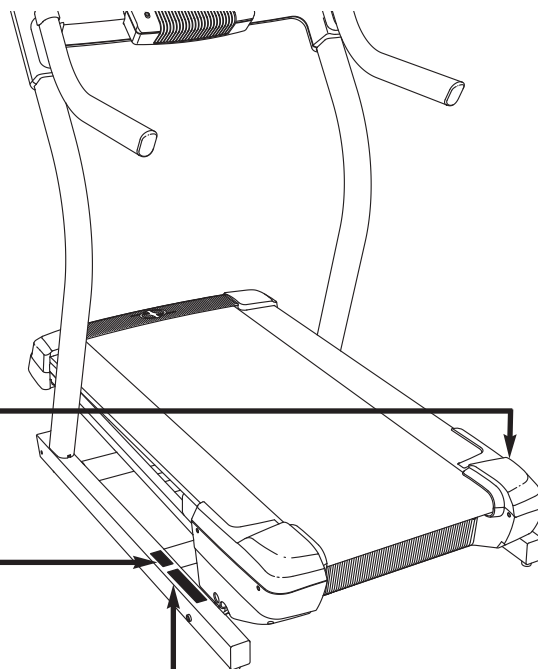
Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	3
PRECAUCIONES IMPORTANTES	4
ANTES DE COMENZAR	6
MONTAJE	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
COMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE	26
PROBLEMAS	27
GUIA DE EJERCICIOS	30
LISTA DE LAS PIEZAS	31
DIBUJO DE LAS PIEZAS	33
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



⚠ WARNING: Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual or obtain proper instruction before use and:

- Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

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 entrenador inclinable, 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 iniciar éste o cualquier programa de ejercicio, 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 del entrenador inclinable estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use el entrenador inclinable solamente como se describe.
4. Guarde el entrenador inclinable en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. El entrenador inclinable no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.
5. Coloque el entrenador inclinable en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque el entrenador inclinable sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable.
6. No utilice el entrenador inclinable en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados a todo momento del entrenador inclinable.
8. El entrenador inclinable sólo deben utilizarlo personas que pesen 159 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona usen el entrenador inclinable al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador inclinable. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador inclinable. Se recomienda el uso de ropa de deporte ajustada tanto para hombres como para mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador inclinable descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (véa la página 13), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte el protector contra sobretensiones a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use solamente un protector contra sobretensiones de tomacorriente único que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13.
13. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control del entrenador inclinable. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y 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 cuando el aparato esté apagado. No opere su entrenador inclinable si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 26 si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente.)

16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador inclinable (vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 15).

17. Nunca opere el entrenador inclinable mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en el entrenador inclinable.

18. El entrenador inclinable es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

19. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluido el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.

20. Nunca deje el entrenador inclinable sin atención mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando el entrenador inclinable no se esté utilizando. (Vea la ubicación del interruptor en el dibujo de la página 5.)

21. No intente mover el entrenador inclinable hasta que no esté ensamblado correctamente. (Véase MONTAJE en la página 6 y

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 26). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para mover el entrenador inclinable.

22. No cambie la inclinación del entrenador inclinable colocando objetos debajo de éste.

23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas del entrenador inclinable regularmente.

24. Nunca inserte objetos en ninguna abertura del entrenador inclinable.

25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar el entrenador inclinable, antes de limpiarlo y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritas en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

26. Este entrenador inclinable está diseñado para su uso dentro del hogar solamente. No use el entrenador inclinable en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.

27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

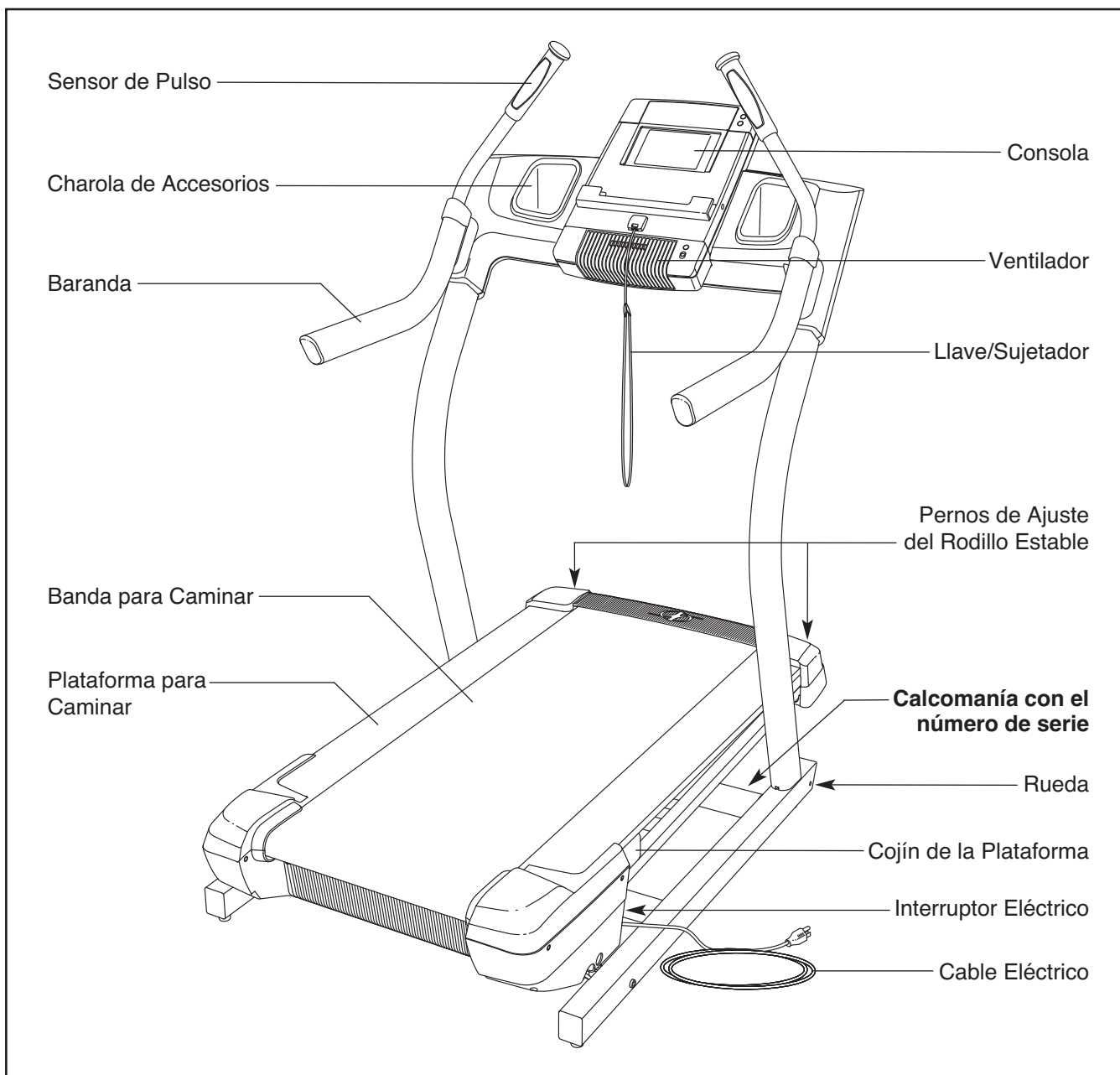
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador inclinado NordicTrack® INCLINE TRAINER X7i INTERACTIVE. El entrenador inclinado X7i INTERACTIVE ofrece una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en el hogar sean más agradables y efectivos.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador inclinado. Si tiene pre-

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

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

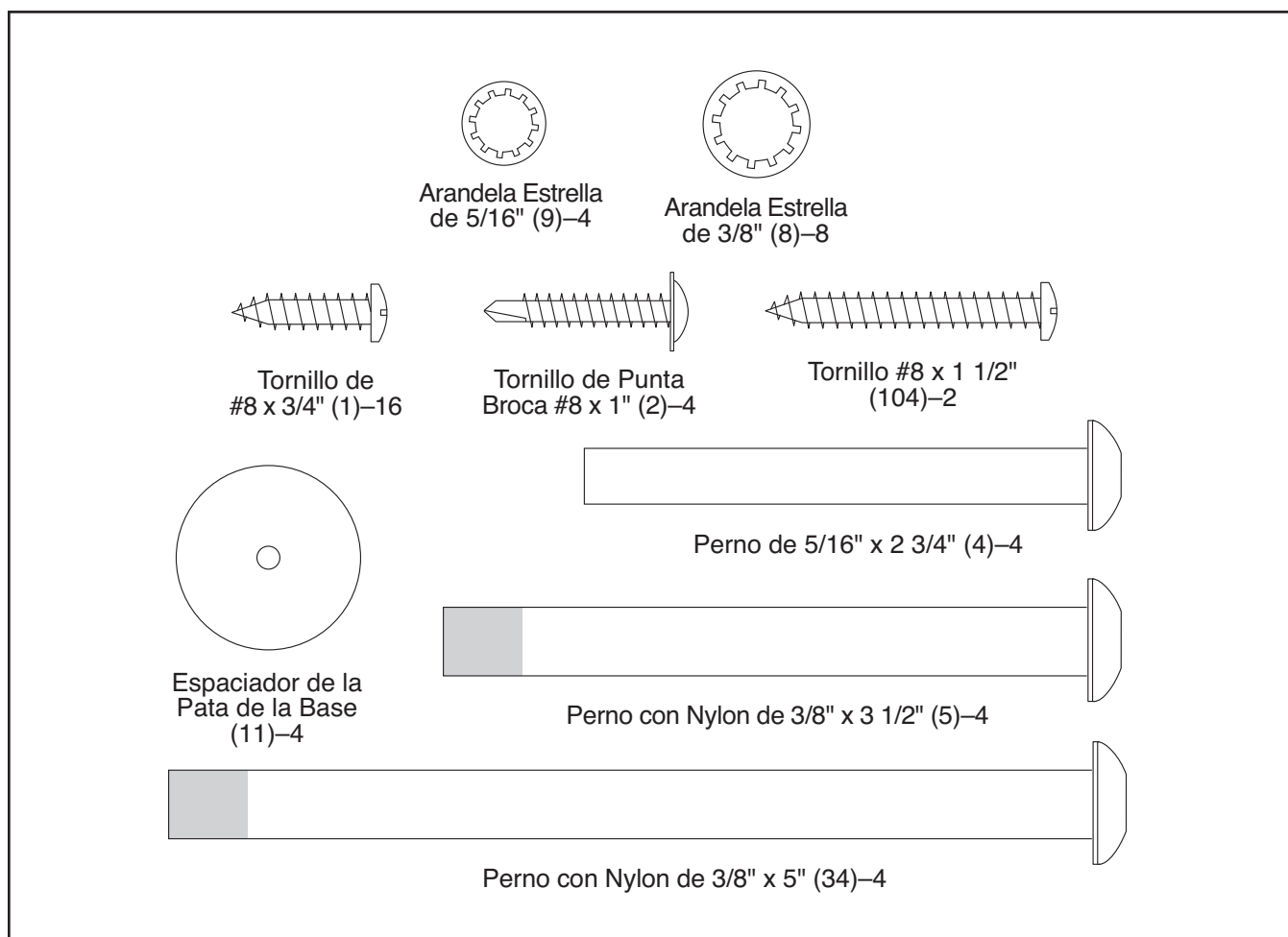


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. 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 y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere el uso de las llaves hexagonales incluidas  **y su propio destornillador Phillips**  .

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

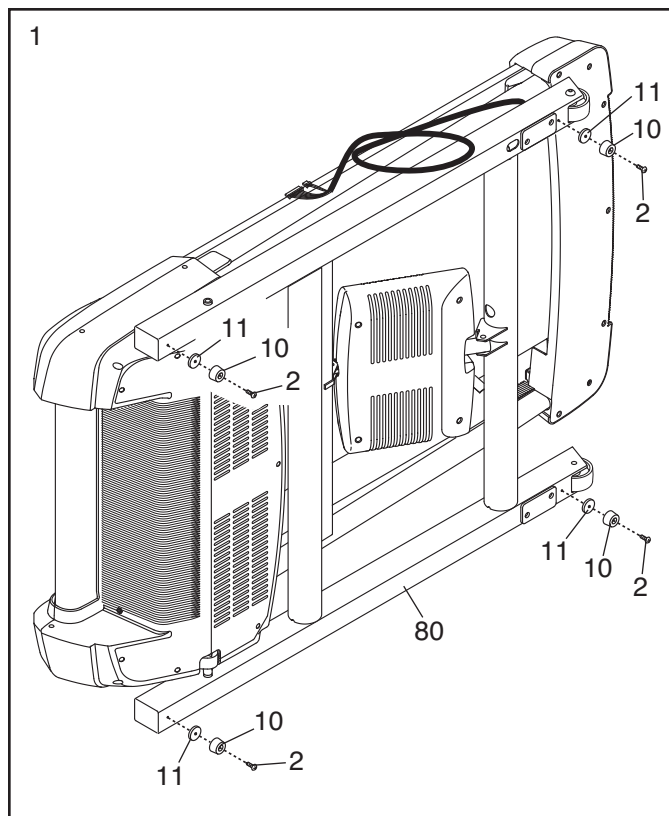


1. Para facilitar el ensamblaje, lea la información de la página 6 antes de comenzar.

Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Con la ayuda de otra persona, incline el entrenador inclinable hacia el lado izquierdo. **Pida a la otra persona que sujete el entrenador inclinable para evitar que se caiga.**

Conecte cuatro Patas de la Base (10) y cuatro Espaciadores de las Patas de la Base (11) a la Base (80), con cuatro Tornillos Punta Broca #8 x 1" (2) en los lugares mostrados. **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos de Punta Broca.**



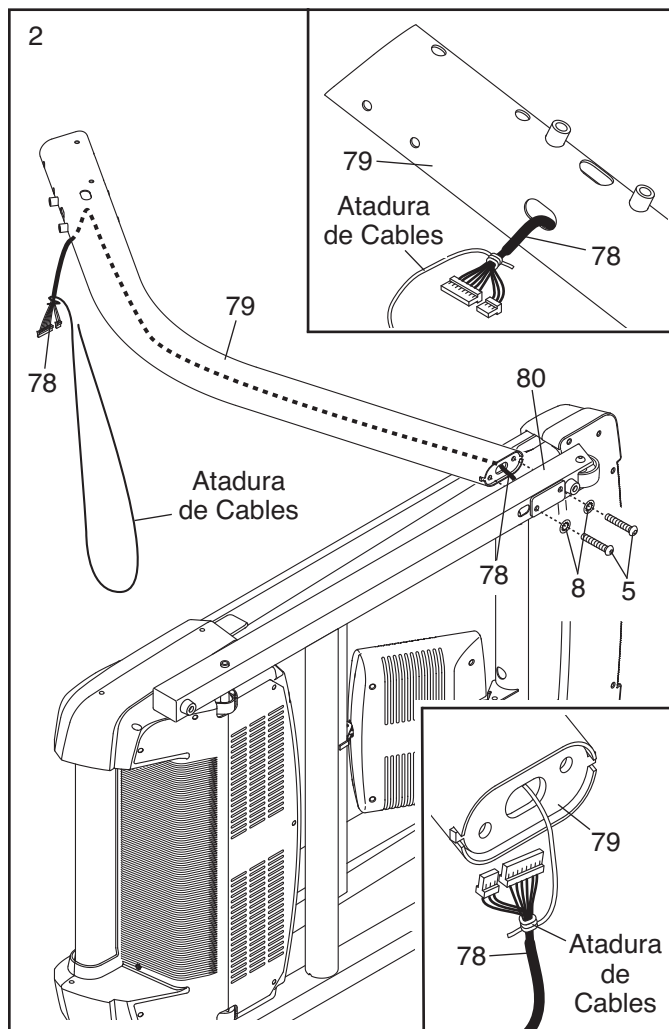
2. Identifique el Montante Vertical Derecho (79), marcado con una pegatina "Right" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha). Sujete el Montante Vertical Derecho cerca del entrenador inclinable.

Véa el diagrama del recuadro inferior. Ate la atadura de los cables en el Montante Vertical Derecho (79) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (78). **Véa el diagrama del recuadro superior.** Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo por el agujero lateral cercano a la parte superior del Montante Vertical Derecho.

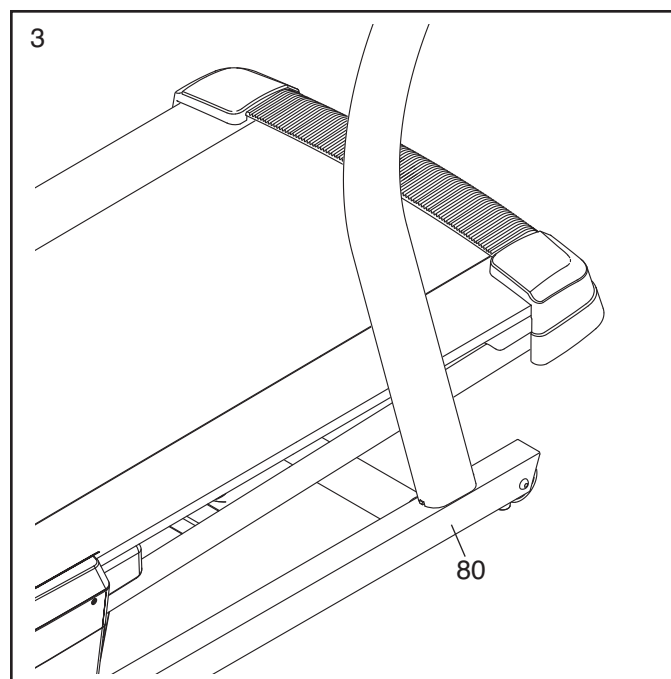
Orienta el Montante Vertical Derecho (79) como se muestra. Conecte el Montante Vertical Derecho a la Base (80) con dos Pernos de Interconexión de 3/8" x 3 1/2" (5) y dos Arandelas Estrella de 3/8" (8). **Comience a apretar ambos Pernos con Nylon y luego apriete cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (78).**

Con la ayuda de otra persona, incline el entrenador inclinable hacia el lado derecho. Pida a la otra persona que sujete el entrenador inclinable para evitar que se caiga.

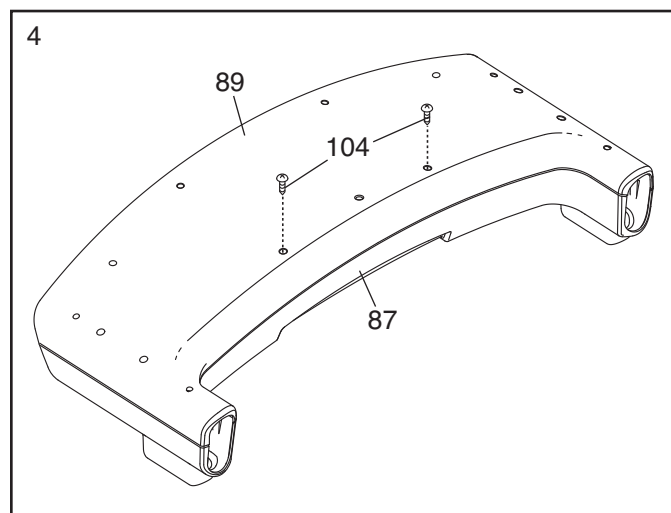
Fije el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) como se describió arriba. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



3. Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente el entrenador inclinable de modo que la Base (80) quede horizontal sobre el piso.

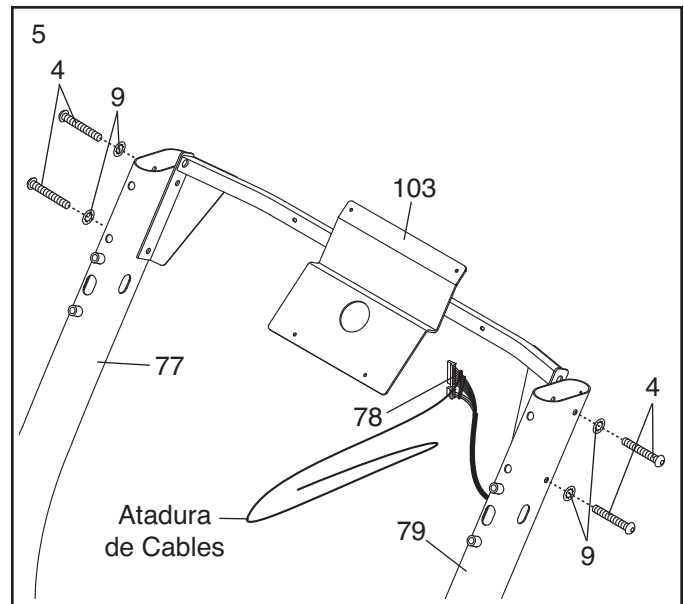


4. Coloque la Cubierta de la Consola (87) orientada hacia abajo sobre una superficie suave. Retire los dos Tornillos #8 x 1 1/2" (104) de la Parte Trasera de la Consola (89). **Guarde los Tornillos para usarlos en el paso 6.** Separe la Parte Trasera de la Consola de la Cubierta de la Consola, y retire la Barra Cruzada de la Consola (no se muestra) desde adentro.



5. Coloque la Barra Cruzada de la Consola (103) entre los Montantes Verticales (77, 79) como se indica. Fije la Barra Cruzada de la Consola a los Montantes Verticales con cuatro Pernos de 5/16" x 2 3/4" (4) y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (9). **No ajuste del todo los Pernos todavía.**

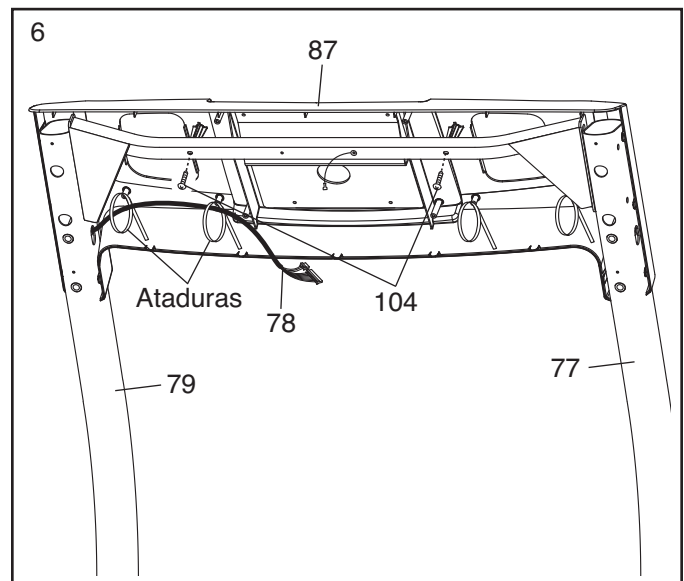
Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (78).



6. Coloque la Cubierta de la Consola (87) en los Montantes Verticales (77, 79). Asegúrese de que la Cubierta de la Consola quede orientada con las ataduras hacia la parte inferior, como se indica.

Fije la Cubierta de la Consola (87) con los dos Tornillos #8 x 1 1/2" (104) que retiró en el paso 4. **Comience a apretar ambos Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. No apriete demasiado los Tornillos.**

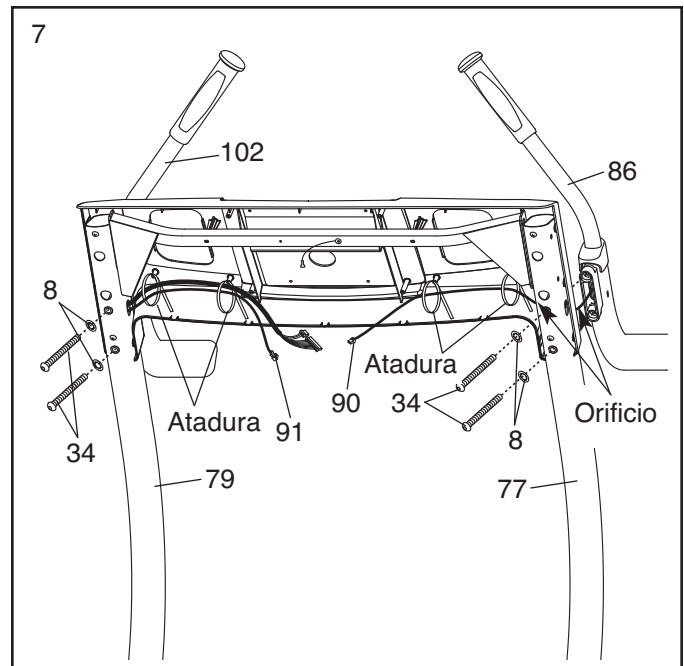
Introduzca el Cable del Montante Vertical (78) a través de los lazos de las ataduras.



7. Pida a otra persona que sujete la Baranda de Pulso Izquierda (86) cerca del Montante Vertical Izquierdo (77). Introduzca el Cable de Pulso Izquierdo (90) desde la Baranda de Pulso Izquierda a través del orificio del Montante Vertical Izquierdo y tire de éste sacándolo por el orificio situado en el costado del Montante Vertical Izquierdo. Luego introduzca el Cable para Pulso Izquierdo a través de los lazos de las ataduras.

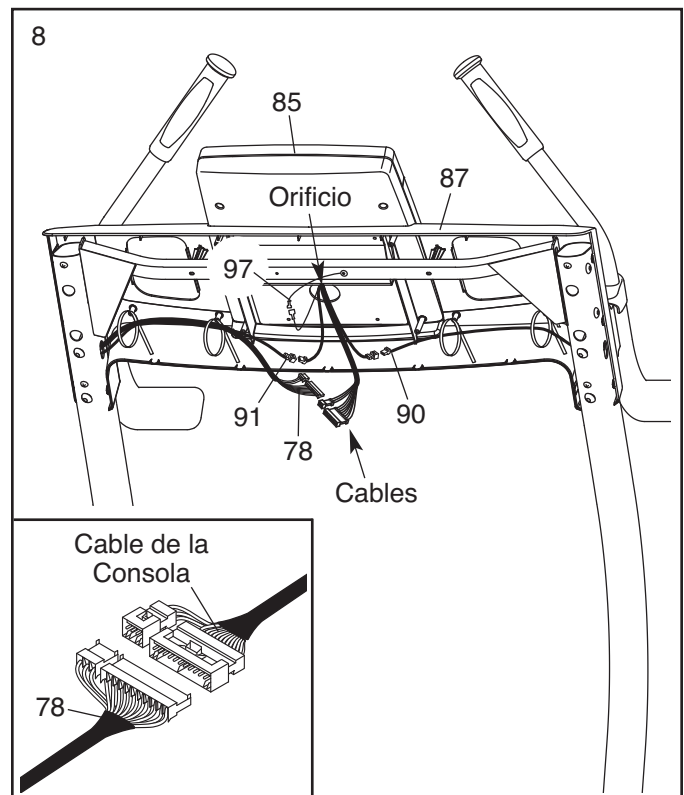
Conecte la Baranda de Pulso Izquierda (86) al Montante Vertical Izquierdo (77) con dos Pernos con Nylon de 3/8" x 5" (34) y dos Arandelas Estrella de 3/8" (8). **No apriete del todo los Pernos con Nylon todavía.**

Fije la Baranda de Pulso Derecha (102) al Montante Vertical Derecho (79) como se describe arriba. **Luego apriete los cuatro Pernos con Nylon de 3/8" x 5" (34).**



8. Con la ayuda de otra persona sostenga la Consola (85) cerca de la Cubierta de la Consola (87). Introduzca los cables de la Consola a través del orificio indicado.

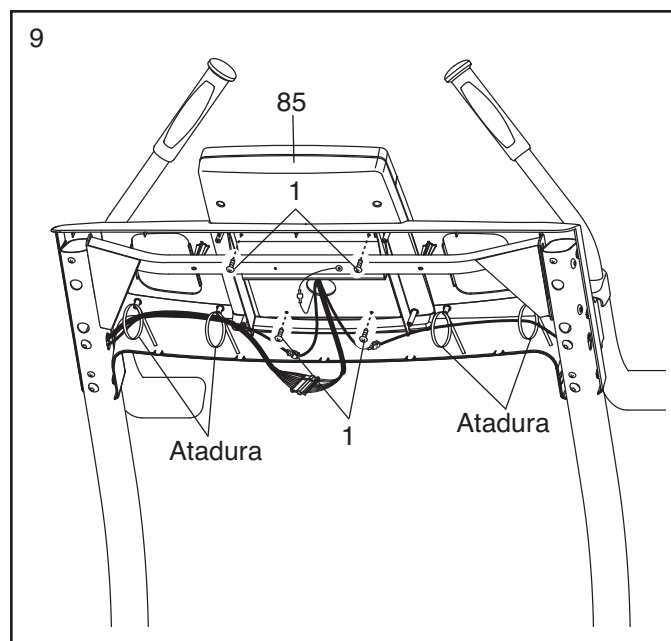
Conecte el Cable del Montante Vertical (78), los Cables de Pulso Izquierdo y Derecho (90, 91) y el Cable de a Tierra (97) a los cables que se extienden desde la Consola (85). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DANADA CUANDO LA ENCIENDA.**



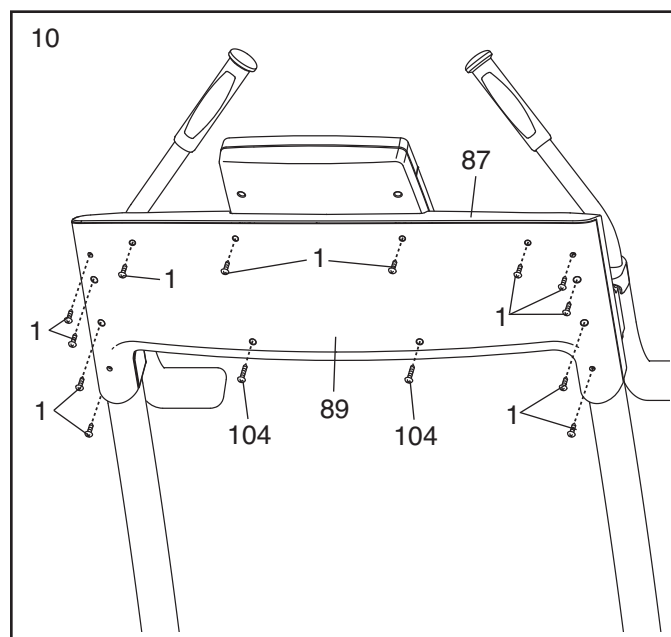
9. Fije la Consola (85) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (1). **Comience a apretar los cuatro Tornillos y luego apriete cada una de ellos. No apriete demasiado los Tornillos.**

Apriete los cuatro lazos alrededor de los cables tirando de los extremos de las ataduras.

Vea el paso 5. Apriete los pernos de 5/16" x 2 3/4" (4).

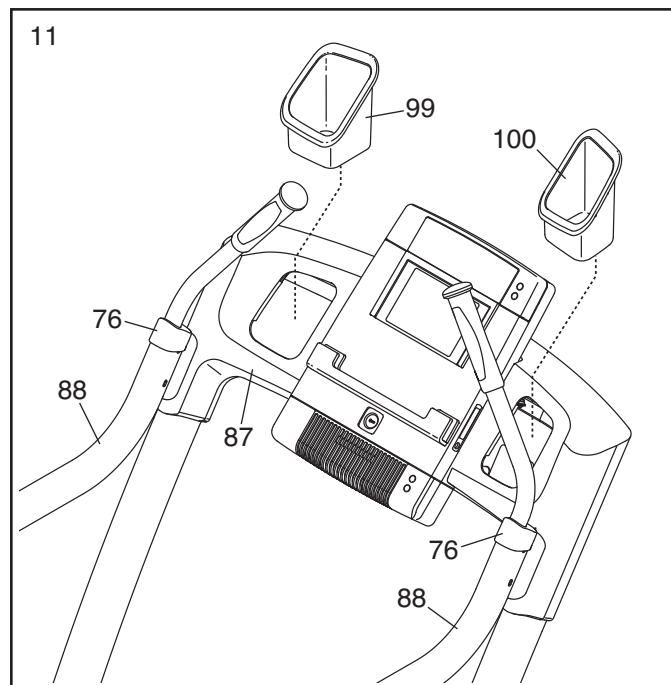


10. Fije la Parte Trasera de la Consola (89) a la Cubierta de la Consola (87) con dos Tornillos #8 x 1 1/2" (104) y doce Tornillos #8 x 3/4" (1). **Comience a apretar los catorce Tornillos y luego apriete cada uno de ellos. No apriete demasiado los Tornillos. Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**



11. Presione la Bandejas de Accesorios Derecha e Izquierda (99, 100) dentro la Cubierta de la Consola (87).

Asegúrese de que las Cubiertas de las Barandas (76) hayan sido deslizadas hacia abajo contra las Barandas (88).



12. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el entrenador inclinado.** Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Una de las llaves hexagonales se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 27 y 28). **Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinado.**

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR DE ALTO RENDIMIENTO

Su máquina para correr tiene una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede causar demasiado desgaste.

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

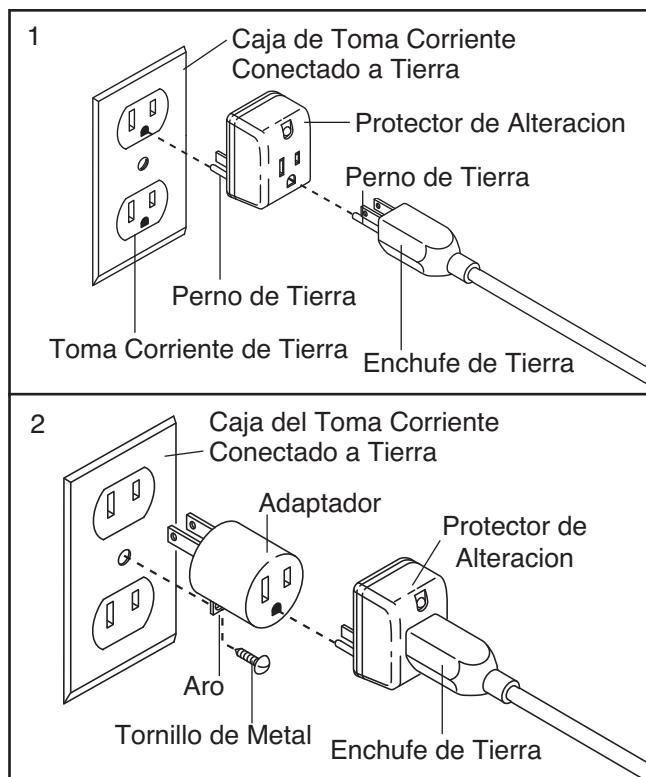
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a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

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

Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que**

esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito) y puede no ser compatible con toma corrientes equipados de AFCI (interruptor de circuito para fallas de arco).

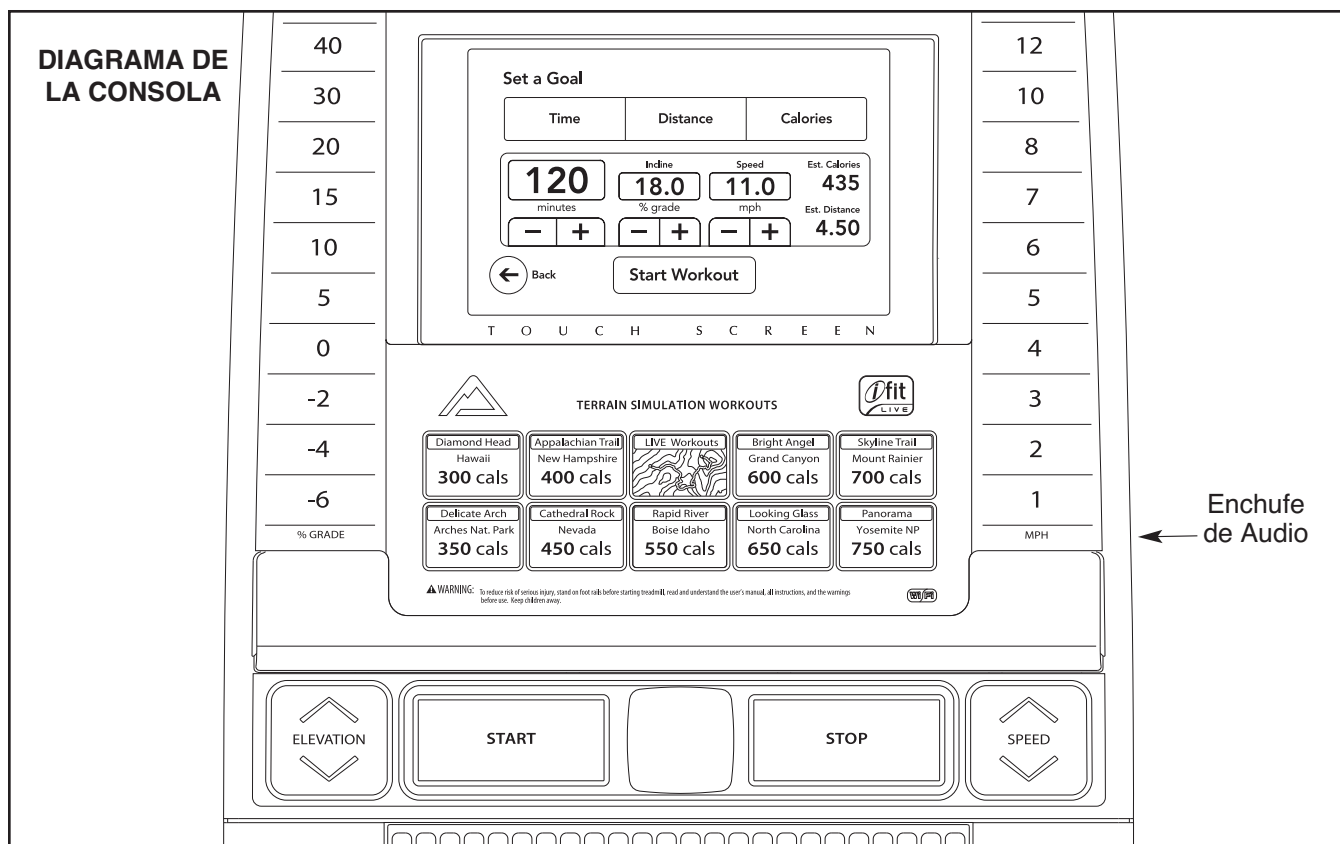
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos. si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible.



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

La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. El adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal.

Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola del entrenador inclinado cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación del entrenador inclinado se pueden controlar al sólo tocar un botón. A medida que ejercite, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted podrá incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

Además, la consola ofrece veintinueve entrenamientos preajustados (veinte entrenamientos para quemar calorías y nueve entrenamientos en senderos todoterreno). Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador inclinado a medida que le guía a través de una sesión de entrenamiento efectiva. Además puede ajustar las metas de tiempo, distancia y calorías.

La consola presenta también una función iFit Live que permite al entrenador inclinado 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.

Durante la sesión de entrenamiento, podrá escuchar también su música favorita o libros de audio con el sistema de sonido en estéreo de la consola, mientras se mantiene en forma.

Para apagar la consola y para usar la función manual, vea la página 15. **Para usar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la página 18. **Para usar un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno,** vea la página 19. **Para usar iFit Live,** vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 22. **Para usar de ajustes,** vea la página 22. **Para usar de mantenimiento,** vea la página 24.

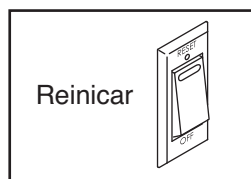
IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico en la parte delantera de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use el entrenador inclinado. La primera vez que use el entrenador inclinado, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 28).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en millas o en kilómetros. Para encontrar la unidad de medida que se ha seleccionado, vea el paso 5 en la página 23. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren en millas.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

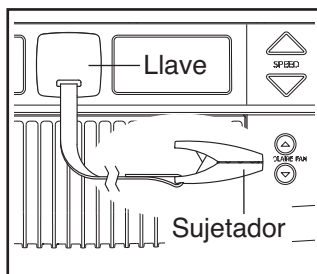
IMPORTANTE: Si el entrenador inclinable ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). A continuación, localice el interruptor en el entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición reiniciar.



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración diseñada para ser usado si el entrenador inclinable está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si está activado la función de demostración, las pantallas se iluminarán unos segundos tras enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Consulte el paso 4 en la página 23 para desactivar la función de demostración.

Seguidamente, párese sobre la plataforma para caminar del entrenador inclinable. Localice el sujetador unido a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia es posible que la llave se salga de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del sujetador según sea necesario.

Antes de usar el entrenador inclinable, compruebe si hay actualizaciones de firmware (vea el paso 7 en la página 25).

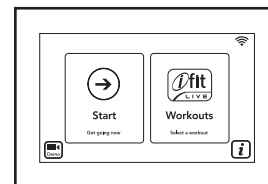
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda. Si es necesario, presione los botones Incline (Inclinación) o los botones Elevation (Elevación) para ajustar el nivel de inclinación a 0 por ciento. **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

2. Seleccione el menú de inicio.

Al insertar la llave se mostrará el menú de inicio. Si ha seleccionado un entrenamiento o la función iFit Live, presione el botón Menú iFit [IFIT MENU] en la esquina superior derecha de la pantalla. Luego presione el botón Terminar entrenamiento [END WORKOUT] y luego el botón Terminado [DONE] para regresar al menú de inicio.



Si se muestra la pantalla de inicio de sesión de iFit, presione el botón Menú principal [MAIN MENU] y luego presione el botón Regresar [BACK] para regresar al menú de inicio.

Nota: Puede mostrarse un botón Demo en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Si pulsa el botón Demo, el entrenador inclinable pondrá en marcha un entrenamiento de demostración.

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

Para poner en marcha la banda para caminar, presione el botón Inicio [START] en la pantalla o el botón Inicio de la consola. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución de velocidad. Cada vez que presione un botón, 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 de velocidad, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado. Para seleccionar un nivel de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph) presione sucesivamente dos botones enumerados. Por ejemplo, para seleccionar un nivel de velocidad de 3,5 mph presione el botón 3 y luego presione inmediatamente el botón 5.

Para detener la banda para caminar, presione el botón Detener [STOP]. Para volver a poner en movimiento la banda para caminar, presione el botón Inicio.

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

Para cambiar la inclinación del entrenador inclinable, presione los botones de incremento o disminución de la elevación o uno de los botones de inclinación enumerados del -6 al 40. Cada vez que presione uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar la configuración seleccionada.

Nota: A medida que cambia la inclinación cambiará la velocidad máxima del entrenador inclinable. Cuando la inclinación está entre -6% y -5%, la velocidad máxima es de 6 mph; cuando la inclinación está entre -4,5% y -3,5% la velocidad máxima es de 7 mph; cuando la inclinación están entre -3% y -2,5%, la velocidad máxima es de 8 mph; cuando la inclinación está entre -2% y -1,5%, la velocidad máxima es de 8,5 mph; cuando la inclinación está entre -1% y -0,5%, la velocidad máxima es de 9 mph; cuando la inclinación está entre 0% y 15%, la velocidad máxima es de 12 mph; cuando la inclinación está entre 15,5% y 25%, la velocidad máxima es de 8 mph; cuando la inclinación está entre 25,5% y 40%, la velocidad máxima es de 6 mph.

5. Seguimiento de su progreso.

La consola ofrece varios modos de visualización. La función de pantalla que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se

mostrará. Para seleccionar la función pantalla deseada presione repetidamente el botón de incremento o disminución de Visualización [DISPLAY] en la pantalla.

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

- El tiempo transcurrido
- El número aproximado de calorías que ha quemado
- La distancia que ha caminado o corrido
- El nivel de inclinación del entrenador inclinable
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 metros
- El tiempo para completar una vuelta a la velocidad actual
- El número de la vuelta actual
- El tiempo restante
- El número aproximado de calorías quemadas por hora.
- El número de pies verticales que ha subido
- Su ritmo en minutos por milla
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 17)

Las ventanas de la parte superior de la pantalla pueden mostrar dos tipos de información. Presione cada pantalla hasta que muestre la información deseada. Nota: La función manual no tiene una cuenta atrás del tiempo restante.

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen presionando los botones de aumento y disminución del Volumen en la consola.

Para reiniciar la consola, presione el botón iFit Menu en la esquina superior derecha de la pantalla. Para interrumpir el entrenamiento, presione el botón Pausa [PAUSE]. Para continuar el entrenamiento, presione el botón Reanudar [RESUME] o el botón Iniciar [START]. Para terminar el entrenamiento y seleccionar un nuevo entrenamiento, presione el botón Nuevo Entrenamiento [NEW WORKOUT]. Para terminar el entrenamiento presione el botón Terminar Entrenamiento [END WORKOUT].

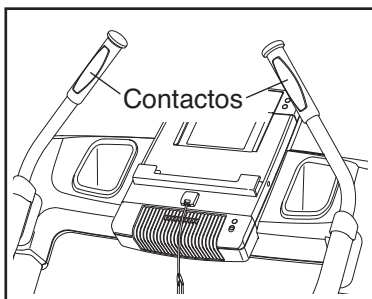
Nota: El pequeño símbolo de red inalámbrica situado en la esquina superior derecha de la pantalla mostrará el estado de su conexión inalámbrica. Si el símbolo tiene un color amarillo, su entrenador inclinable está conectado a su red inalámbrica. Si el símbolo tiene un color verde, su entrenador inclinable está conectado a su red inalámbrica y usted ha iniciado sesión en www.iFit.com. Si el símbolo no se muestra, su entrenador inclinable no está conectado a su red inalámbrica.



6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario.

Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre la plataforma para caminar** y sujete los contactos metálicos de las barandas durante 10 segundos aproximadamente **evite mover las manos**.

Cuando se detecte su pulso se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, manténgase sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador tiene tres velocidades. Presione los botones de incremento y disminución de ventilación [Coolaire Fan] de manera repetida para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.

8. Una vez que haya terminado de ejercitar, retire la llave de la consola.

Suba a la plataforma para caminar y presione el botón Detener [STOP] repetidamente hasta que se muestre un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, presione el botón Terminado [DONE]. A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador inclinable, coloque el interruptor en la posición apagar y desconectar el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, sus componentes eléctricos pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea el paso 1 en el página 15.

2. Seleccione el menú de inicio.

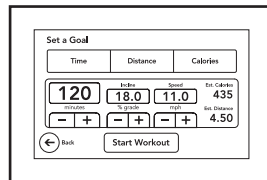
Vea el paso 2 en el página 15.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, presione el botón Entrenamientos iFit [IFIT WORKOUTS] en la pantalla. Luego presione el botón de selección de meta [SET A GOAL].

Para especificar una meta de tiempo, de distancia o de calorías, presione el botón Tiempo [TIME], Distancia [DISTANCE] o Calorías

[CALORIES]. Seguidamente presione los botones de incremento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de tiempo, de distancia o de calorías y para seleccionar la velocidad y la inclinación para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.



4. Comenzar el entrenamiento.

Presione el botón Iniciar Entrenamiento [START WORKOUT] para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 16 a 18).

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, presione el botón Terminado [DONE].

5. Seguimiento de su progreso.

Vea el paso 5 en las páginas 16 y 18. La pantalla también puede mostrar su meta y una barra de estado que muestra el avance hacia su meta.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 17.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 17.

8. Una vez que haya terminado de ejercitar, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA QUEMAR CALORÍAS O UN ENTRENAMIENTO EN SENDEROS TODOTERRENO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea el paso 1 en el página 15.

2. Seleccione el menú de inicio.

Vea el paso 2 en el página 15.

3. Seleccione un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno.

Para seleccionar un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno, presione el botón Entrenamientos [WORKOUTS] en la pantalla. Luego presione el botón Quemar Calorías [CALORIE BURN] o el botón Senderos todoterreno [ALL-TERRAIN TRAILS]. También puede pulsar el botón Entrenamientos de Simulación de Terreno [TERRAIN SIMULATION WORKOUTS] en la consola.

Para seleccionar un entrenamiento para quemar calorías, seleccione el nivel de dificultad deseado. Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. La pantalla también mostrará la duración y la distancia de su entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número de pies verticales que subirá, así como un perfil de la configuración de inclinación del entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento en sendero todoterreno, seleccione el nivel de dificultad deseado. Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará la duración del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que

quemará durante el entrenamiento. La pantalla mostrará también la distancia de su entrenamiento y el número de pies verticales que subirá. Además, la pantalla mostrará un mapa topográfico del sendero. Presione el botón Perfil [PROFILE] en la parte superior de la pantalla, cerca de la pantalla del tiempo, para ver un perfil del ajuste de inclinación del entrenamiento. Para regresar al mapa presione el botón Sendero [TRAIL] en la parte superior de la pantalla.

4. Comenzar el entrenamiento.

Presione el botón Comenzar Entrenamiento [START WORKOUT] para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. Presione repetidamente el botón de incremento y disminución de Visualización [DISPLAY] para visualizar el perfil. La línea roja indicará el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento actual indica la configuración de inclinación del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Si se programó un ajuste de velocidad y/o de inclinación diferente para el segundo segmento, el ajuste de velocidad y/o de inclinación se iluminará de manera intermitente en la pantalla momentáneamente para alertarle. El entrenador inclinable entonces se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e/o inclinación para el siguiente segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco. En la pantalla se mostrará un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, presione el botón Terminado [DONE].

Si la velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Menú iFit [IFIT MENU] en la esquina superior derecha de la pantalla. Para interrumpir el entrenamiento, presione el botón Pausa [PAUSE]. Para terminar el entrenamiento y seleccionar un nuevo entrenamiento, presione el botón Nuevo Entrenamiento [NEW WORKOUT]. Para terminar el entrenamiento presione el botón Terminar Entrenamiento [END WORKOUT].

Para continuar el entrenamiento, presione el botón Reanudar [RESUME] o el botón Iniciar [START]. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

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

5. Seguimiento de su progreso.

Vea el paso 5 en las páginas 16 y 17. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de inclinación del entrenamiento. Cuando selecciona un entrenamiento en senderos todoterreno, la pantalla puede mostrar un mapa topográfico del sendero. La persona que corre en el sendero indica su progreso.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 17.

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 17.

8. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 17.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

La función iFit Live permite al entrenador inclinable 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.

1. Conecte su entrenador inclinable a su propia red inalámbrica.

Vea los pasos 1 y 2 en las páginas 22 y 23.

Para activar y usar la función iFit Live debe tener su propia red inalámbrica; debe tener un router 802.11b con transmisión SSID habilitada (no es compatible con redes ocultas). También necesitará una membresía en iFit.com.

2. Seleccione la función iFit Live.

Para seleccionar la función iFit Live, primero seleccione el menú inicio (vea el paso 2 en la página 15). Luego presione el botón Entrenamientos [WORKOUTS]. Seguidamente presione el botón Entrenamientos en Vivo [LIVE WORKOUTS].

Para configurar una cuenta iFit Live, o para obtener más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.

Para cambiar de usuario, presione el botón Cambiar Usuario [SWITCH USER] en la esquina inferior derecha de la pantalla. Luego seleccione el usuario deseado.

IMPORTANTE: Para cumplir con los requisitos de FCC e IC RF para conformidad de exposición, la antena utilizada para este transmisor debe instalarse con una distancia de separación de al menos 20 cm de cualquier persona, y no debe estar colocada ni funcionando junto a otra antena o transmisor.

Este equipo ha sido probado, encontrándose que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B en conformidad con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra la interferencia dañina en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de frecuencias de radio y, si no se instala y se usa siguiendo las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay ninguna garantía de que no ocurra interferencia en una instalación particular. Si este equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o de televisión, lo cual puede determinarse apagándolo y encendiéndolo, se exhorta al usuario a que corrija la interferencia a través de alguna de las medidas siguientes:

- Vuelva a orientar o ubicar la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma de un circuito diferente del circuito al cual está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio y televisión para recibir ayuda.

PRECAUCIÓN FCC: Para asegurar una conformidad continua, use sólo cables de interfaz cubiertos cuando se conecte a un ordenador o a dispositivos periféricos. Cualquier cambio o modificación que no haya sido expresamente aprobado por la parte responsable de la conformidad podría anular la autoridad del usuario para usar este equipo.

Este dispositivo cumple con la parte 15 de las Reglas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencia dañina, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Si tiene alguna pregunta tras leer esta información, llame al número del Servicio Técnico.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Localice el cable de audio. Enchufe un extremo en el enchufe situado en un costado de la consola. Luego enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

Luego, presione el botón de reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Seguidamente ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o presione los botones de aumento y disminución de 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 vez de en la consola.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES

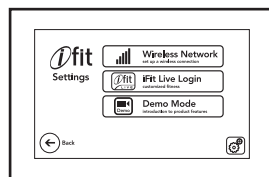
La consola exhibe una función de ajustes que le permite conectar su entrenador inclinable a su red inalámbrica e iniciar sesión en su cuenta iFit Live. La función de ajustes también le permite activar y desactivar la función de demostración de la pantalla. También puede seleccionar la unidad de medida.

1. Seleccione la función de ajustes.

Introduzca la llave en la consola (vea el paso 1 en la página 15). Luego seleccione el menú inicio (vea el paso 2 en la página 15). A continuación presione el botón **i** en la esquina inferior derecha de la pantalla para seleccionar la función de ajustes.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

Presione el botón Red Inalámbrica [WIRELESS NETWORK] en la pantalla.



También debe tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Si su red inalámbrica no está cifrada y no requiere una contraseña, vaya al paso 2a. Si su red inalámbrica está cifrada y requiere una contraseña, vaya al paso 2b.

2a. Conecte su entrenador inclinable a una red inalámbrica no cifrada.

Seleccione la red inalámbrica deseada y presione el botón Conectar [CONNECT]. Cuando se muestre el botón Desconectar [DISCONNECT], su equipo de ejercicios se habrá conectado a la red inalámbrica. Luego presione el botón Terminado [DONE]. Vaya al paso 3.

2b. Conecte su entrenador inclinable a una red inalámbrica cifrada.

Para conectar a su red cifrada necesitará conocer la SSID de su red (nombre de la red), el tipo de cifrado y la contraseña de la red.

Seleccione la red inalámbrica deseada y presione el botón Avanzado [ADVANCED]. Si su red está cifrada debe pulsar el botón Usar Cifrado [USE ENCRYPTION] y rellene las casillas. Si lo desea puede especificar una dirección IP estática o un servidor de nombres de dominio (DNS).

Para usar el cifrado presione el botón Usar Cifrado [USE ENCRYPTION]. Seleccione el tipo de cifrado e introduzca la contraseña. Cuando haya terminado presione el botón enviar [SUBMIT]. Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, presione el botón Cancelar [CANCEL].

Para usar números u otros caracteres en el teclado de la pantalla presione el botón .?123 o el botón #+=. Para regresar al teclado de letras presione el botón ABC. Para teclear un carácter en mayúsculas, presione el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para borrar el último carácter presione el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

Para usar una dirección IP estática, presione el botón Usar IP estáticas [USE STATIC IPS]. Introduzca la dirección IP, la máscara de red, la dirección IP de la puerta de enlace y al menos un DNS. Presione los botones con flechas para ver las casillas de entrada adicionales. Cuando haya terminado presione el botón Enviar [SUBMIT]. Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, presione el botón Cancelar [CANCEL].

Para usar un DNS estático, presione el botón Usar DNS estático [USE STATIC DNS]. Introduzca al menos un DNS. Presione los botones con flechas para ver las casillas de entrada adicionales. Cuando haya terminado presione el botón Enviar [SUBMIT]. Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, presione el botón Cancelar.

Si es necesario presione el botón Cancelar para salir de la pantalla de ajustes avanzados.

Si tiene problemas para conectarse, elimine el cifrado de su red, actualice el firmware de su consola (vea el paso 7 en la página 24) y luego vuelva a cifrar su red.

Nota: Si activa el cifrado en una red no cifrada, la consola no funcionará correctamente.

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.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit Live.

Presione el botón de inicio de sesión en iFit Live [IFIT LIVE LOGIN]. Luego introduzca el nombre de usuario y la contraseña usando el teclado de la pantalla. Para usar números u otros caracteres presione el botón .?123 o el botón #+=. Para regresar al teclado de letras presione el botón ABC. Para teclear un carácter en mayúsculas, presione

el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para borrar el último carácter presione el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X. Cuando haya terminado, presione el botón Iniciar sesión [LOGIN]. Para regresar al modo de ajustes, presione el botón Cancelar.

Para configurar una cuenta iFit Live, o para obtener más información sobre la cuenta, visite la web www.iFit.com.

4. Active o desactive la función Demo pantalla en pantalla.

La consola presenta una función pantalla diseñada para ser usado si el entrenador inclinable está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración está activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, la pantalla permanecerá encendida, aunque los botones no funcionen.

Para activar o desactivar la pantalla de la función de demostración en pantalla, presione primero el botón Modo Demo [DEMO MODE]. Luego presione el botón de activación [ON] o de desactivación [OFF]. Luego presione el botón Regresar [BACK].

5. Visualice la unidad de medida.

Presione el botón US/Metric para visualizar la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. Luego presione el botón Regresar.

Nota: Si compró su entrenador inclinable en los EE.UU., el botón US/Metric podría no estar habilitado.

6. Salir de la función de ajustes.

Para salir de la función de ajustes, oprima el botón Regresar.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

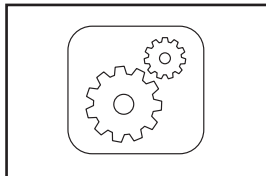
La consola dispone de una función de mantenimiento que le permite calibrar la inclinación y la velocidad del entrenador de inclinación, restaurar los ajustes predeterminados, calibrar la pantalla, actualizar el firmware de la consola y ver la información técnica.

1. Seleccione la función de ajustes.

Vea el paso 1 en el página 24.

2. Seleccione la función de mantenimiento

Presione el botón Mantenimiento [MAINTENANCE] en la esquina inferior derecha de la pantalla para entrar en la función de mantenimiento.



3. Calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

Presione el botón Calibrar Inclinación [CALIBRATE INCLINE]. El entrenador inclinable se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto recalibrará el sistema de inclinación. Presione el botón Comenzar [BEGIN] para calibrar el sistema de inclinación o el botón Cancelar [CANCEL] para regresar al modo de mantenimiento. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, presione el botón Regresar [BACK].

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como a sus pies, lejos del entrenador inclinable mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

4. Restaurar los ajustes predeterminados.

Si es necesario, presione el botón Restaurar Ajustes Predeterminados [RESTORE DEFAULTS] para reiniciar el firmware a su versión original de fábrica. Esto eliminará todas las actualizaciones de firmware que ha descargado. Presione el botón Comenzar para restaurar el firmware predeterminado o el botón Cancelar para regresar al modo de mantenimiento.

Cuando termine la restauración se mostrará el texto *PLEASE CYCLE POWER* (Favor de cyclar la corriente) en el cuadro gris. Coloque el interruptor en la posición off. Tras unos segundos coloque el interruptor en la posición de reinicio. La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

5. Calibrar la pantalla.

Si la pantalla no está adecuadamente calibrada, será difícil pulsar los botones en ella. Para calibrar la pantalla, presione el botón Calibrar Pantalla [CALIBRATE SCREEN] y luego presione el botón Comenzar. Presione el botón Cancelar para regresar a la función de mantenimiento.

Con un borrador de lápiz u otro objeto pequeño, presione el centro de la diana pequeña que aparece en pantalla. Luego presione las siguientes dos dianas. Tras unos segundos la consola regresará al menú de inicio.

6. Calibre la velocidad del entrenador inclinable.

Calibre la velocidad del entrenador inclinable sólo si se lo indica un representante de servicio autorizado.

Nota: El botón Calibrar Velocidad [CALIBRATE SPEED] puede no estar habilitado en su entrenador inclinable.

7. Actualizar el firmware de la consola.

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

Presione el botón Actualizar Firmware [FIRMWARE UPDATE]. Presione el botón Comenzar para comprobar si hay actualizaciones o el botón Cancelar para regresar al modo de mantenimiento.

Se mostrará una barra de estado en el cuadro gris de su pantalla. Cuando termine la actualización se mostrará el texto *PLEASE CYCLE POWER* en el cuadro gris. Coloque el interruptor en la posición de apagar [OFF]. Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición de reiniciar [RESET]. La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

8. Vea la información técnica.

Presione el botón Información Técnica [TECHNICAL INFO] para visualizar el número total de horas que el entrenador inclinable ha estado en uso y el número total de millas que la banda para caminar ha recorrido. Tras visualizar la información, presione el botón Terminar [FINISH].

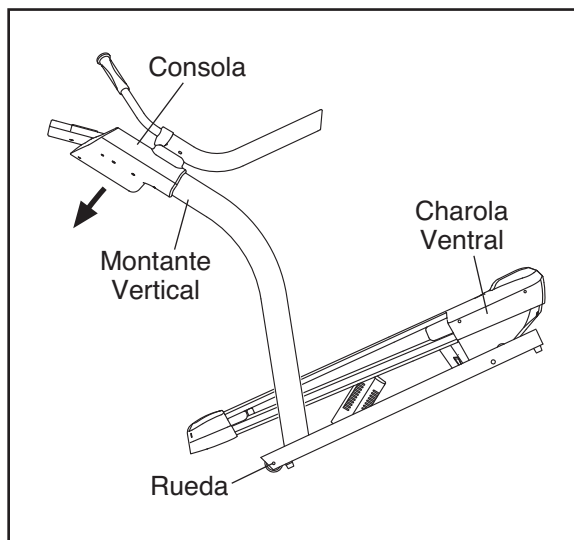
9. Salir de la función de mantenimiento

Para salir de la función de mantenimiento, presione el botón Regresar.

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

Antes de mover el entrenador inclinable, introduzca la llave en la consola, eleve la inclinación hasta el nivel máximo, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y peso del entrenador inclinable, se necesitan dos o tres personas para moverlo. Sujete firmemente el montante vertical cerca de la consola. Incline el entrenador inclinable hacia atrás hasta que se deslice con facilidad sobre las ruedas. **PRECAUCIÓN: Para reducir la posibilidad de lesión o daños al entrenador inclinable, no lo levante por la Charola Ventral de plástico. No tire de la consola.** Ruede con cuidado el entrenador inclinable sobre sus ruedas a la ubicación deseada y luego bájelo a la posición a nivel. **PRECAUCIÓN: Para evitar el riesgo de lesiones serias, tenga extremo cuidado mientras mueve el entrenador inclinable. No intente mover el entrenador inclinable sobre superficies irregulares.**

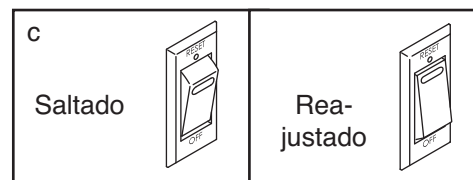


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 13). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 13. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**
 - Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.
 - Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

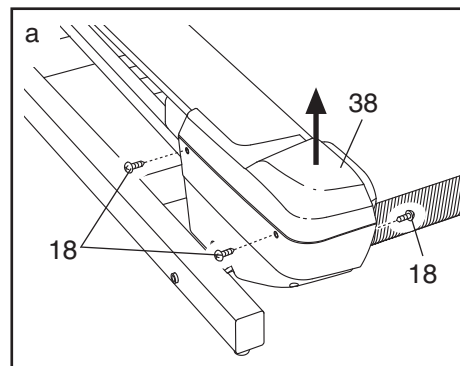
- SOLUCIÓN:**
- Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.
 - Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.
 - Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

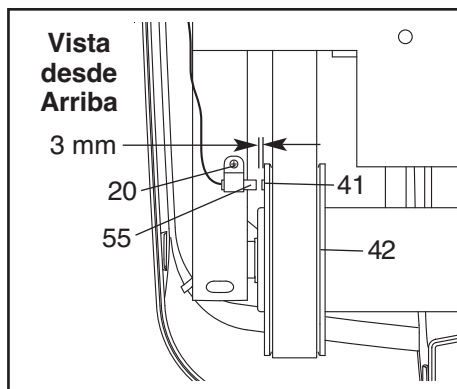
- SOLUCIÓN:**
- La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagar la función demo, vea el paso 4 en la página 24.

PROBLEMA: La consola no muestra correctamente la velocidad y la distancia

- SOLUCIÓN:**
- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELECTRICO**. A continuación, retire los tres Tornillos de la Cubierta #8 x 1/2" (18) que se indican. Levante la Cubierta del Rodillo Izquierdo (38).



Localice el Interruptor de Lengüeta (55) y el Imán (41) situados a la izquierda de la Polea (42). 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 1/8" (3 mm).** Si es necesario, afloje el Tornillo de Fijación #8 x 3/4" (20), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Rodillo Izquierdo (no se muestra) y ponga en marcha el entrenador inclinable durante algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



PROBLEMA: La inclinación del entrenador inclinable no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Vuelva a calibrar el sistema de inclinación. Vea el paso 3 en el página 24.

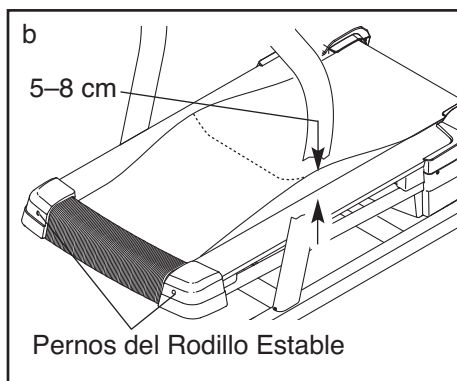
PROBLEMA: La función iFit Live no funciona correctamente

SOLUCIÓN: a. Si la función iFit Live no funciona correctamente, asegúrese de que el entrenador inclinable tenga el firmware más actualizado (vea el paso 7 de la página 24).

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

SOLUCIÓN: a. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13.

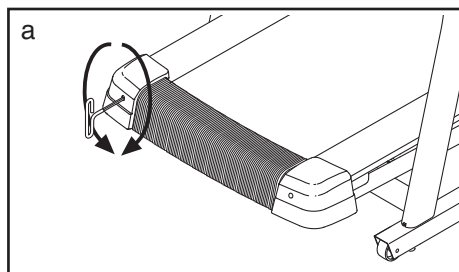
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su entrenador inclinable puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 5 y 8 cm de la plataforma para caminar. Cuide de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



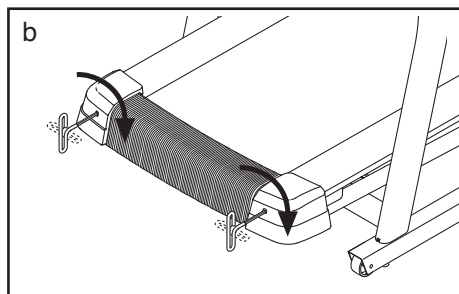
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

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

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada, primero quite la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para dar 1/2 vuelta en sentido horario al perno izquierdo del rodillo trasero; Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, dé 1/2 vuelta al perno en sentido antihorario. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, introduzca la llave y ponga en marcha el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando esté caminando sobre ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Cuide de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, introduzca la llave y camine con cuidado sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTL20909.3 R0111A

Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

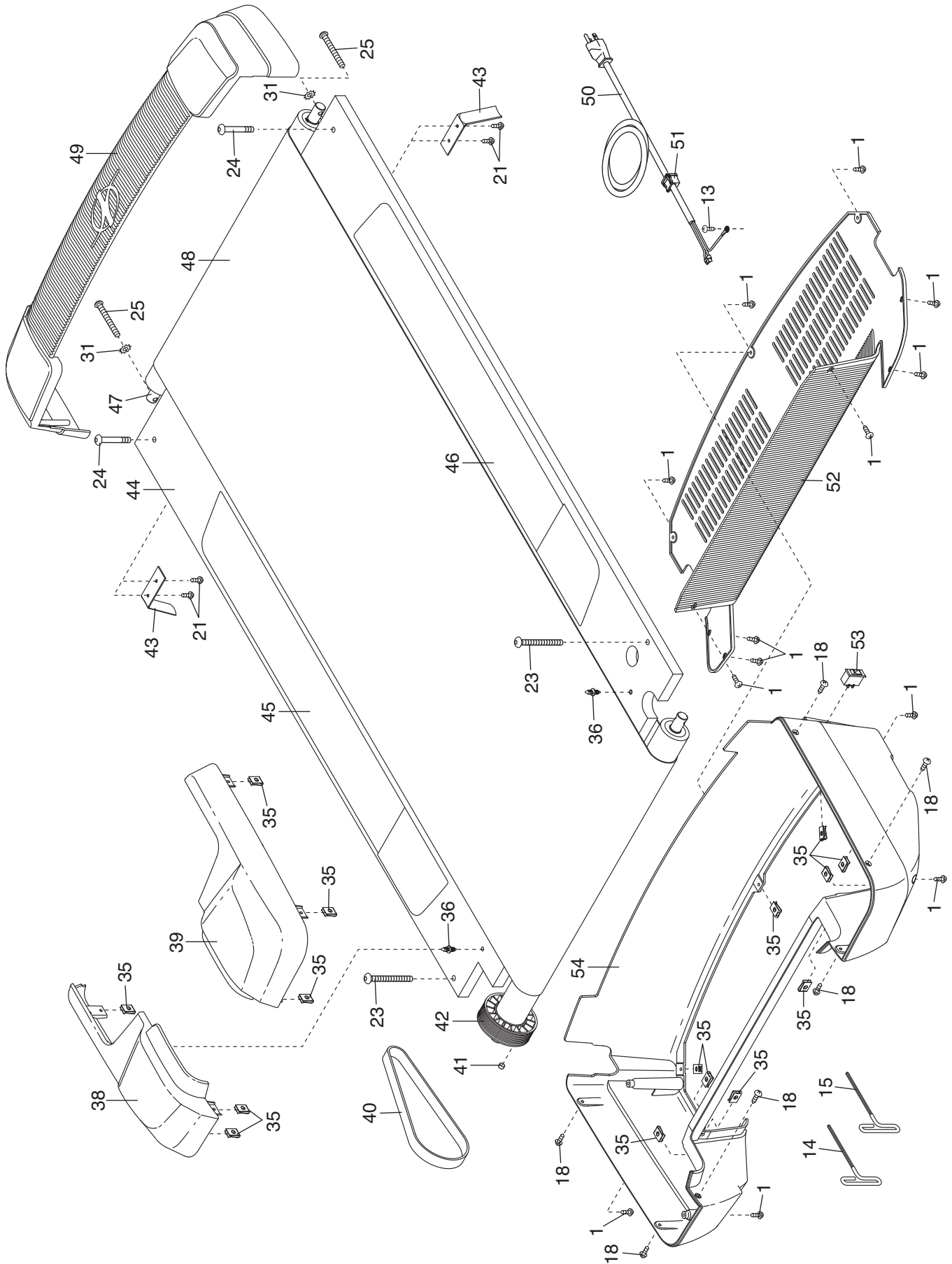
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	48	Tornillo de #8 x 3/4"	49	1	Cubierta Delantera
2	4	Tornillo de Punta Broca #8 x 1"	50	1	Cable Eléctrico
3	4	Perno de 5/16" x 1 3/8"	51	1	Ojal Reforzado
4	4	Perno de 5/16" x 2 3/4"	52	1	Cubierta de la Charola Ventral
5	4	Perno con Nylon de 3/8" x 3 1/2"	53	1	Interruptor eléctrico
6	2	Perno de 3/8" x 2 1/2"	54	1	Charola Ventral
7	2	Tuerca de 3/8"	55	1	Interruptor de Lengüeta
8	10	Arandela Estrella de 3/8"	56	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
9	8	Arandela Estrella de 5/16"	57	1	Cojín Trasero Izquierdo
10	4	Pata de la Base	58	1	Armadura
11	4	Espaciador de la Pata de la Base	59	1	Placa de la Charola Ventral
12	2	Rueda	60	1	Cojín Delantero Izquierdo
13	10	Tornillo #8 x 1/2"	61	1	Charola Ventral Delantera
14	1	Llave Hexagonal de 3/16"	62	1	Cojín Frontal Derecho
15	1	Llave Hexagonal de 7/32"	63	1	Cubierta Superior del Motor de Inclinación
16	4	Tornillo #6 x 1"	64	1	Motor de Inclinación
17	8	Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4"	65	1	Cubierta Inferior del Motor de Inclinación
18	9	Tornillo de la Cubierta #8 x 1/2"	66	1	Cable del Motor de Inclinación
19	1	Llave/Sujetador	67	5	Sujetador de Cable
20	1	Tornillo de Fijación #8 x 3/4"	68	1	Cojín Trasero Derecho
21	4	Tornillo de la Guía de la Banda #8	69	1	Reóstato
22	2	Perno de 1/4" x 1 1/2"	70	1	Placa de los Controles Electrónicos
23	2	Perno de 5/16" x 1 3/4"	71	1	Controlador
24	2	Perno con Collar de 5/16" x 1 3/4"	72	8	Atadura de Cables de 8"
25	2	Perno de 1/4" x 2 1/2"	73	2	Atadura Ajustable
26	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	74	2	Atadura de Cable de 8"
27	1	Perno de 3/8" x 2 1/4"	75	1	Motor de Manejo
28	2	Perno de 3/8" x 4 1/2"	76	2	Cubierta de la Baranda
29	2	Perno del Motor de 1/4"	77	1	Montante Vertical Izquierdo
30	3	Arandela Estrella #8	78	1	Cable del Montante Vertical
31	4	Arandela Estrella de 1/4"	79	1	Montante Vertical Derecho
32	4	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	80	1	Base
33	4	Tuerca de 5/16"	81	2	Ojal Reforzado Redondo
34	4	Perno con Nylon de 3/8" x 5"	82	2	Calcomanía de Precaución
35	15	Sujetador	83	1	Calcomanía de Advertencia
36	2	Ajustador Plástico	84	2	Tapa de la Base
37	1	Soporte Atajador de Inclinación	85	1	Consola
38	1	Cubierta del Rodillo Izquierdo	86	1	Baranda de Pulso Izquierda
39	1	Cubierta del Rodillo Derecho	87	1	Cubierta de la Consola
40	1	Correa del Motor	88	2	Baranda
41	1	Imán	89	1	Parte Trasera de la Consola
42	1	Rodillo de Manejo/Polea	90	1	Cable de Pulso Izquierdo
43	2	Guía de la Banda	91	1	Cable de Pulso Derecho
44	1	Plataforma para Caminar	92	4	Placa de Pulso
45	1	Calcomanía de la Plataforma Izquierda	93	4	Cubierta de la Placa de Pulso
46	1	Calcomanía de la Plataforma Derecha	94	2	Manubrio de Pulso
47	1	Rodillo Estable	95	1	Cable de Audio
48	1	Banda para Caminar			

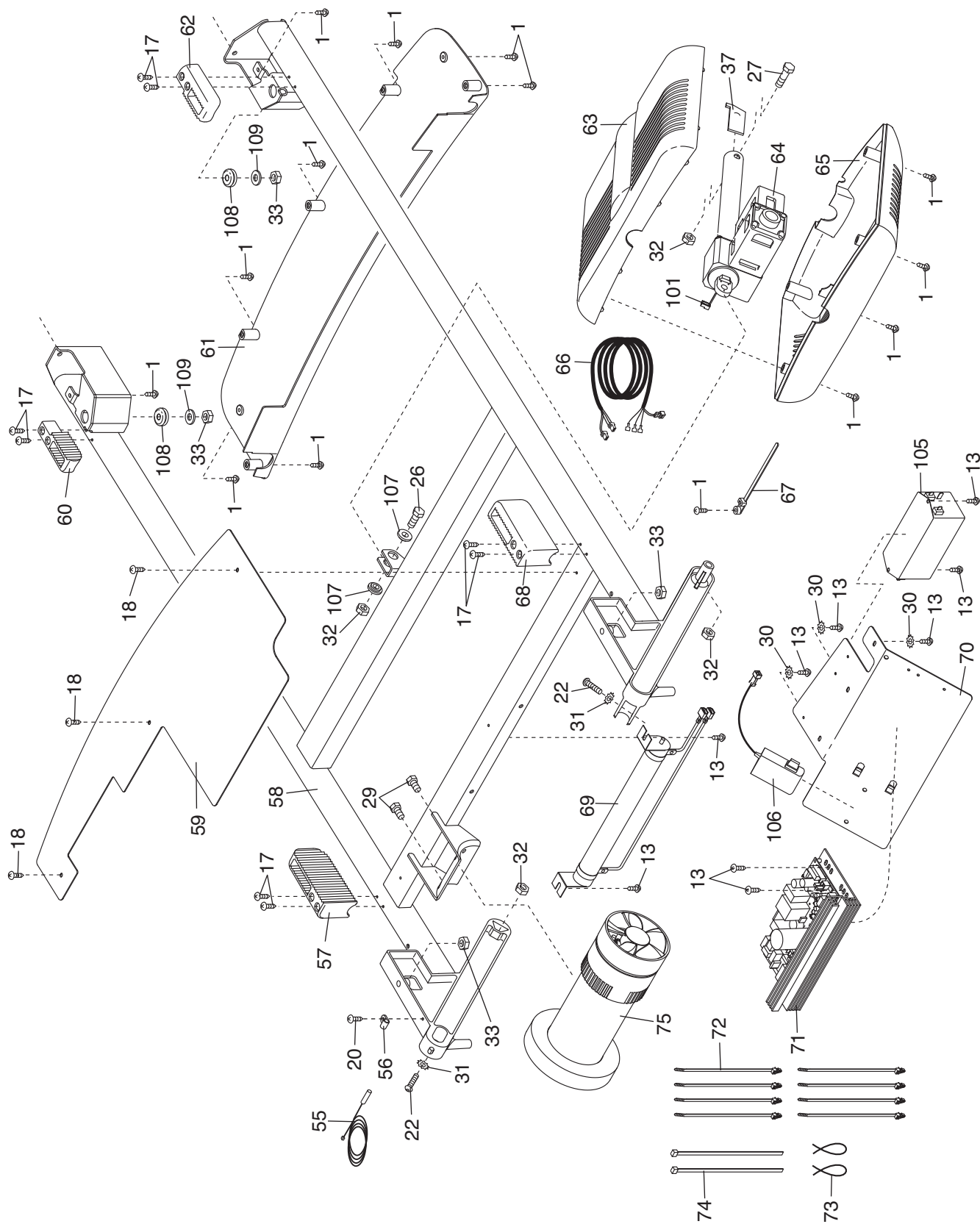
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	1	Ventilador de la Consola	104	4	Tornillo #8 x 1 1/2"
97	1	Cable de Tierra	105	1	Filtro
98	2	Tapa de la Baranda	106	1	Suministro de Corriente PC
99	1	Charola Izquierda de Accesorios	107	8	Buje de la Armadura
100	1	Bandeja de Accesorios Derecha	108	2	Espaciador de Goma
101	1	Cable del Sensor de Inclinación	109	2	Arandela Plana de 5/16"
102	1	Baranda para Pulso Derecha	*	—	Manual del Usuario
103	1	Barra Cruzada de la Consola			

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 A

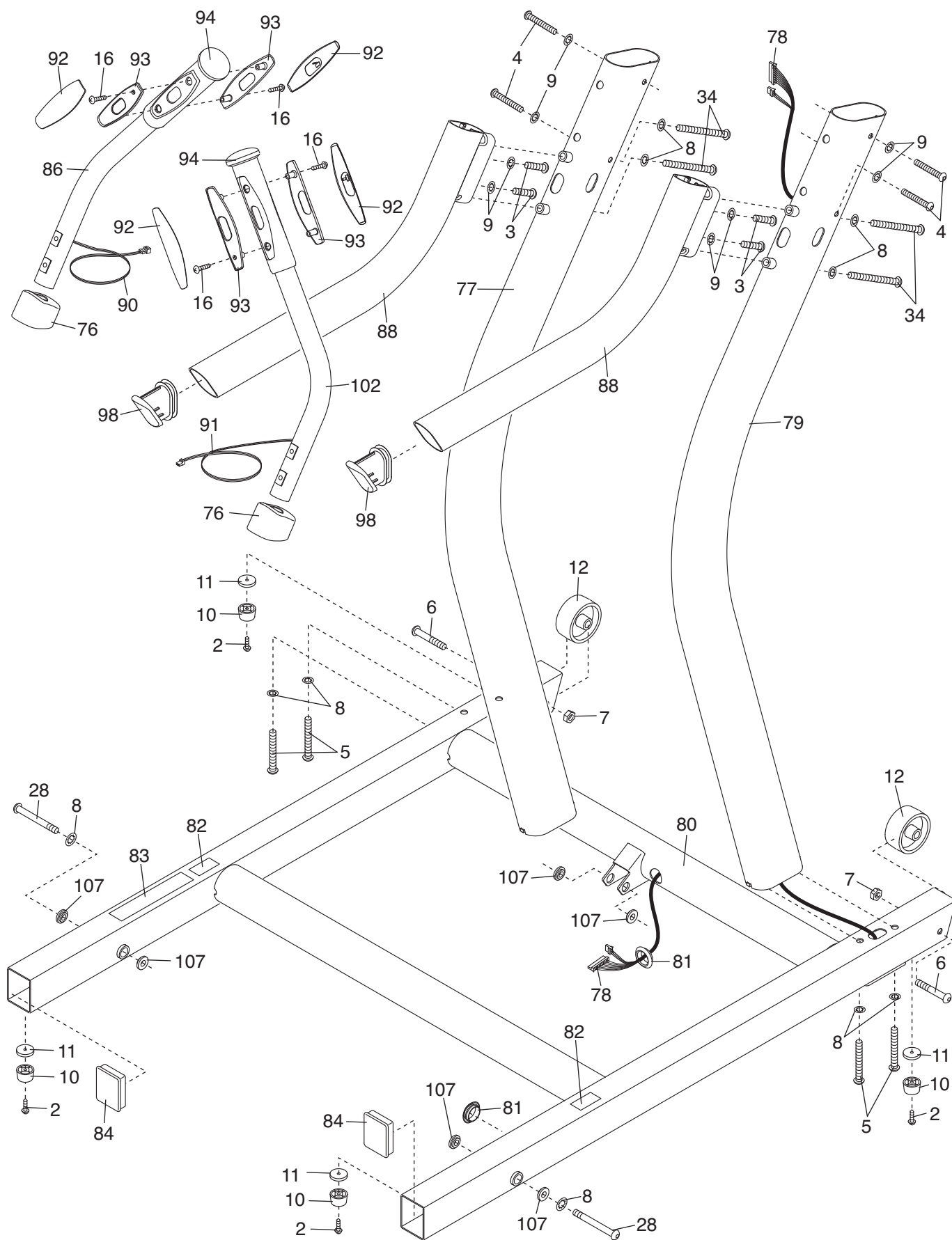
Nº de Modelo NTL20909.3 R0111A

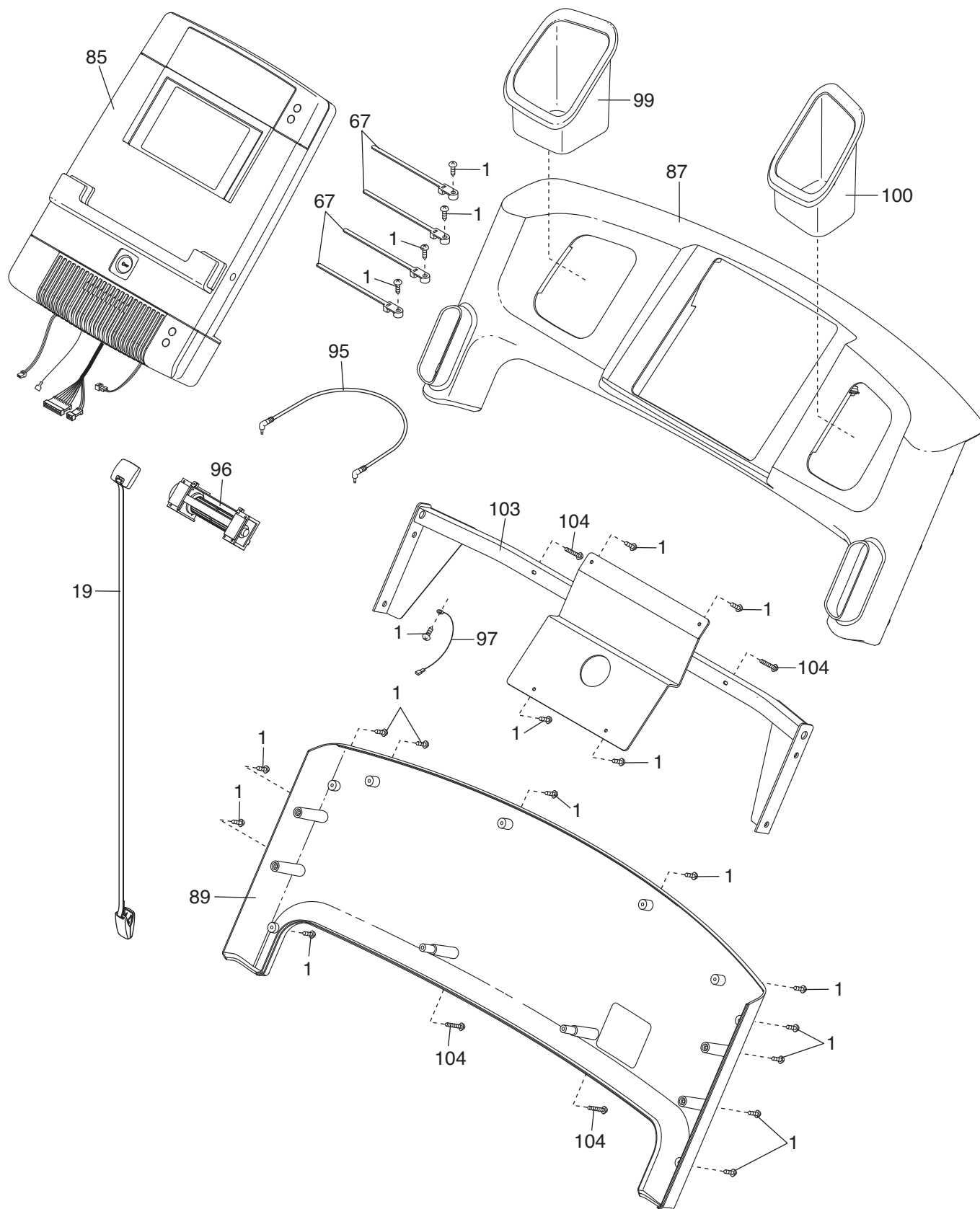




DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL20909.3 R0111A





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)