

# **NordicTrack** **X11i** INCLINE TRAINER

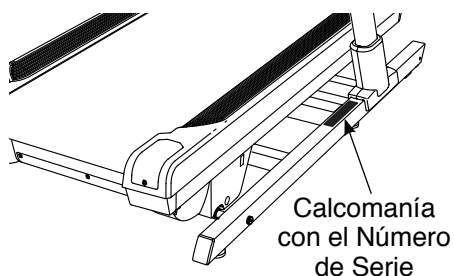
www.nordictrack.com

Nº de Modelo NTL24013

Nº de Versión 0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

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



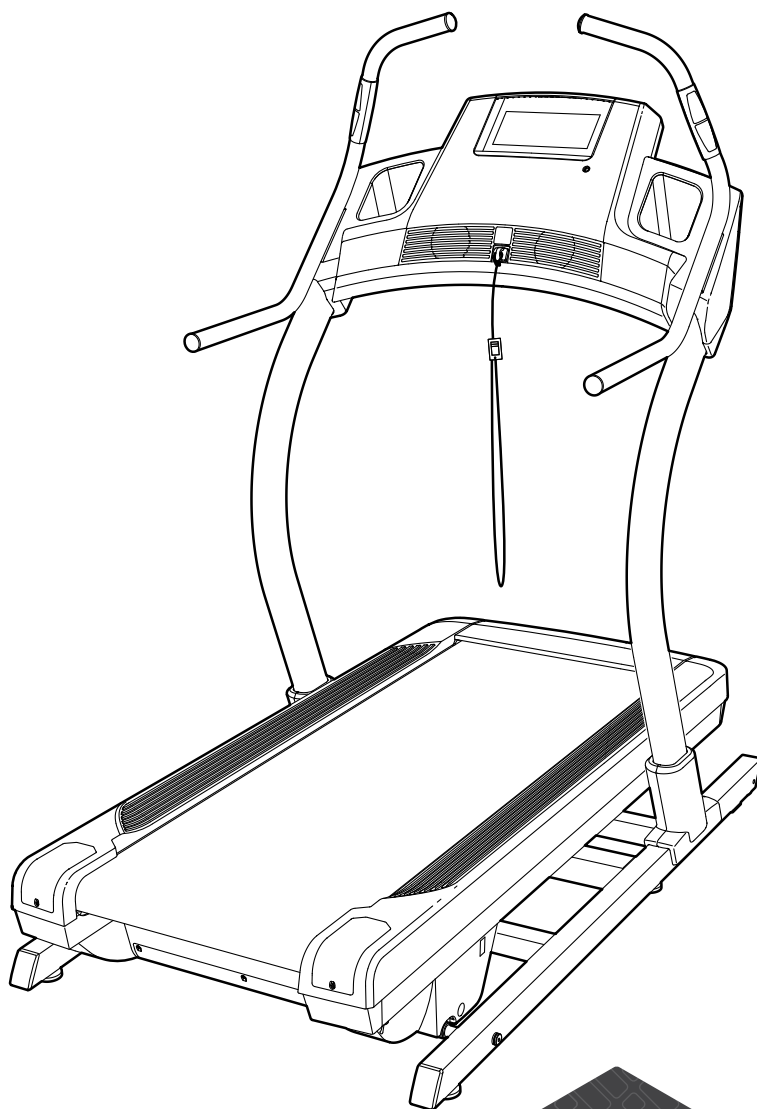
## ¿PREGUNTAS?

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

## ⚠ PRECAUCIÓN

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

## MANUAL DEL USUARIO



**iFIT**

CONVIERTA SUS METAS DE  
ESTADO FÍSICO EN  
**REALIDAD**

IFIT.COM

---

# CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....6

ANTES DE COMENZAR.....7

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....8

MONTAJE.....9

EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO.....13

CÓMO USAR EL ENTRENADOR INCLINABLE.....14

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE.....29

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....30

GUÍA DE EJERCICIOS.....33

LISTA DE LAS PIEZAS.....34

DIBUJO DE LAS PIEZAS.....35

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO..... Contraportada

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE..... Contraportada

# 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 entrenador inclinable, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador inclinable 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. Use el entrenador inclinable solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador inclinable está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador inclinable en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde el entrenador inclinable en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador inclinable en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque el entrenador inclinable en una superficie plana, con al menos 8 (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2 (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 piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable.
7. No utilice el entrenador inclinable en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador inclinable en todo momento.
9. El entrenador inclinable sólo deben utilizarlo personas que pesen 350 lb (159 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use el entrenador inclinable al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use el entrenador inclinable. No use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador inclinable. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador inclinable sin calzado, en calcetines o sandalias.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho protector en un tomacorriente adecuado (vea la página 14). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite su tienda electrónica local.
14. 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 lesiones graves.
15. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador inclinable si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente. (Vea la sección **MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 30 si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente.)
17. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador inclinable. (Vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 16.) Use siempre el soporte cuando use el entrenador inclinable.
18. 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 el entrenador inclinable.
19. Cuando hay una persona caminando en el entrenador inclinable, el nivel de ruido del entrenador inclinable aumenta.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos de la banda para caminar en movimiento.
21. El entrenador inclinable es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
22. 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.
23. Nunca deje el entrenador inclinable desatendido mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 7 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando el entrenador inclinable no esté en uso.
24. No intente mover el entrenador inclinable hasta que esté correctamente ensamblado. (Vea **MONTAJE** en la página 9, y **CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE** en la página 29.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lb (20 kg) para elevar, bajar o mover el entrenador inclinable.
25. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en el entrenador inclinable.
26. Inspeccione y apriete bien todas las piezas del entrenador inclinable regularmente.
27. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar el entrenador inclinable, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
28. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

# 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

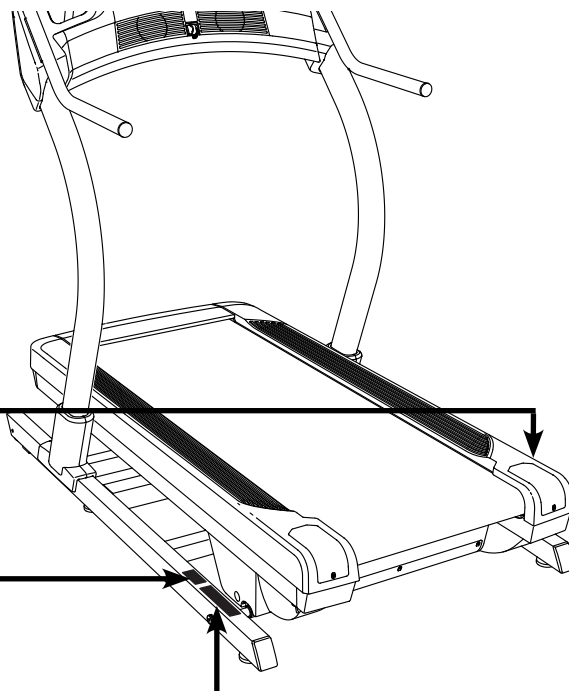
# IFIT.COM

O LLAME AL

## 877-236-1009

# 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.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>⚠ WARNING:</b> Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual or obtain proper instruction before use and:                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.</li><li>• Change speed in small increments.</li><li>• Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.</li><li>• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Never allow children on or around treadmill.</li><li>• Remove key when not in use.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.</li><li>• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.</li><li>• Always wear athletic shoes while operating treadmill.</li></ul> |

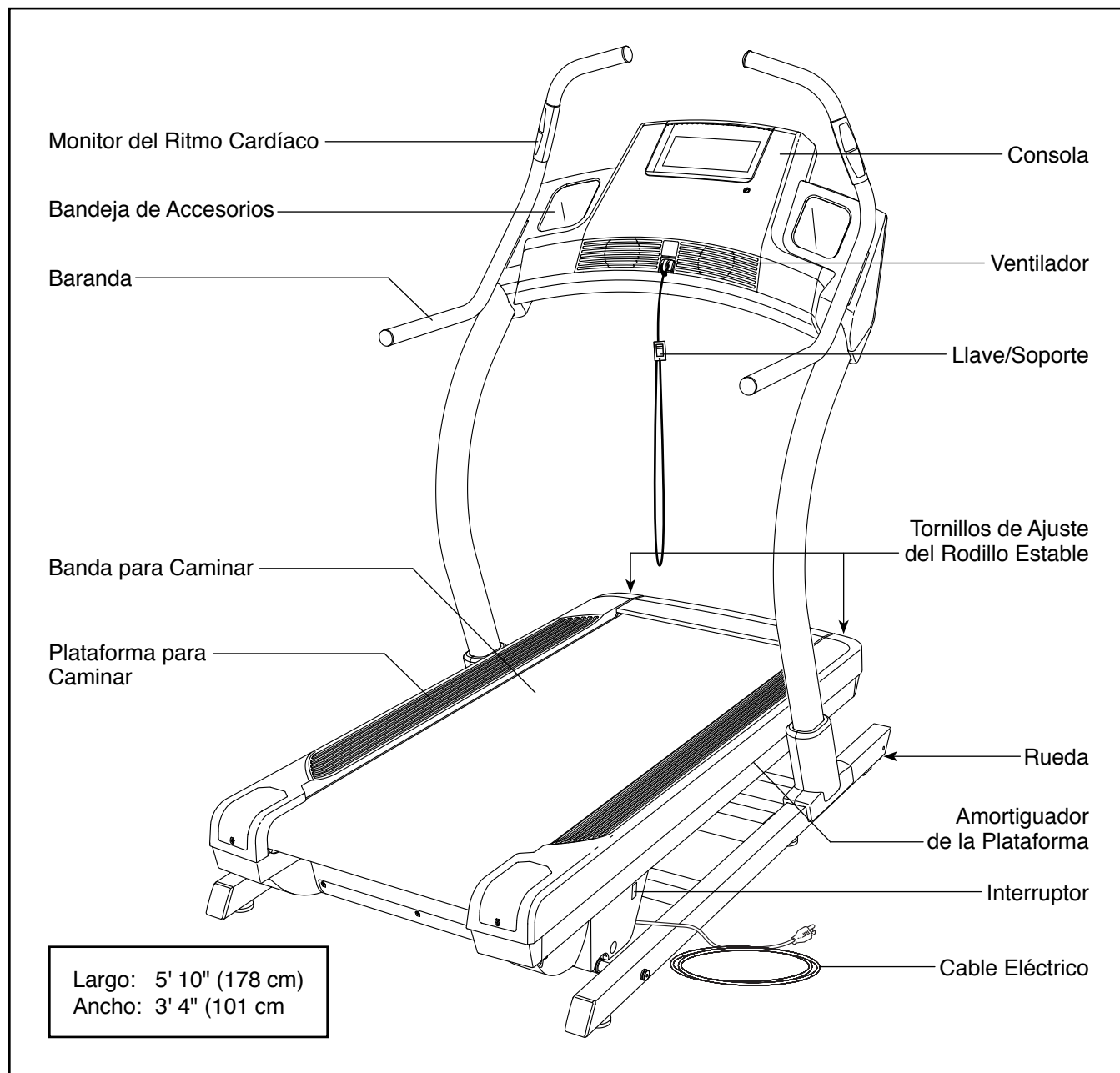
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario NORDICTRACK® X11I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. El X11I INTERACTIVE INCLINE TRAINER ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador inclinado.** Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada

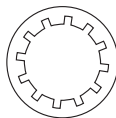
de este manual. Para que le podamos asistir de modo más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

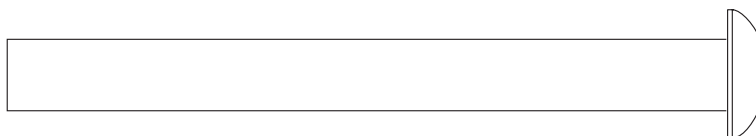


## TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

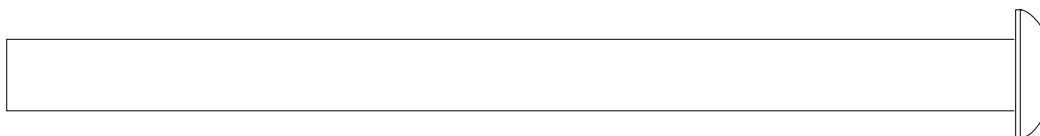
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el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



Arandela Estrella 3/8" (3)–8



Tornillo 3/8" x 3 3/4" (2)–2



Tornillo 3/8" x 5 1/4" (1)–2



# MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior del entrenador inclinable. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en el entrenador inclinable, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 8.
- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas

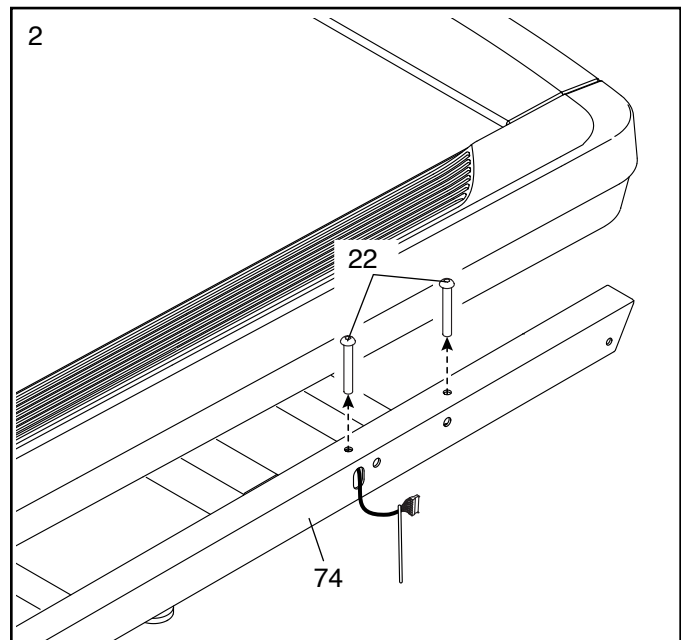


Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

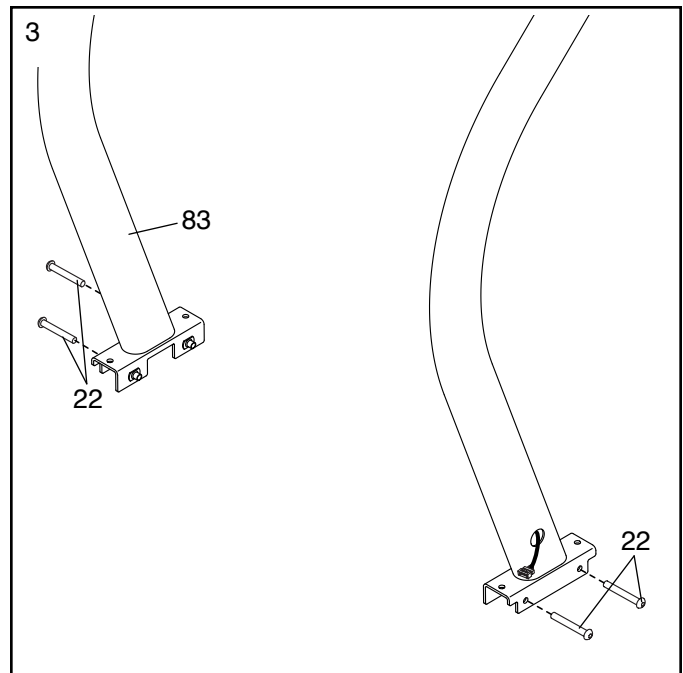
1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.

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

Retire los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) de la Base (74) (sólo se muestra un lado). Conserve los Tornillos.



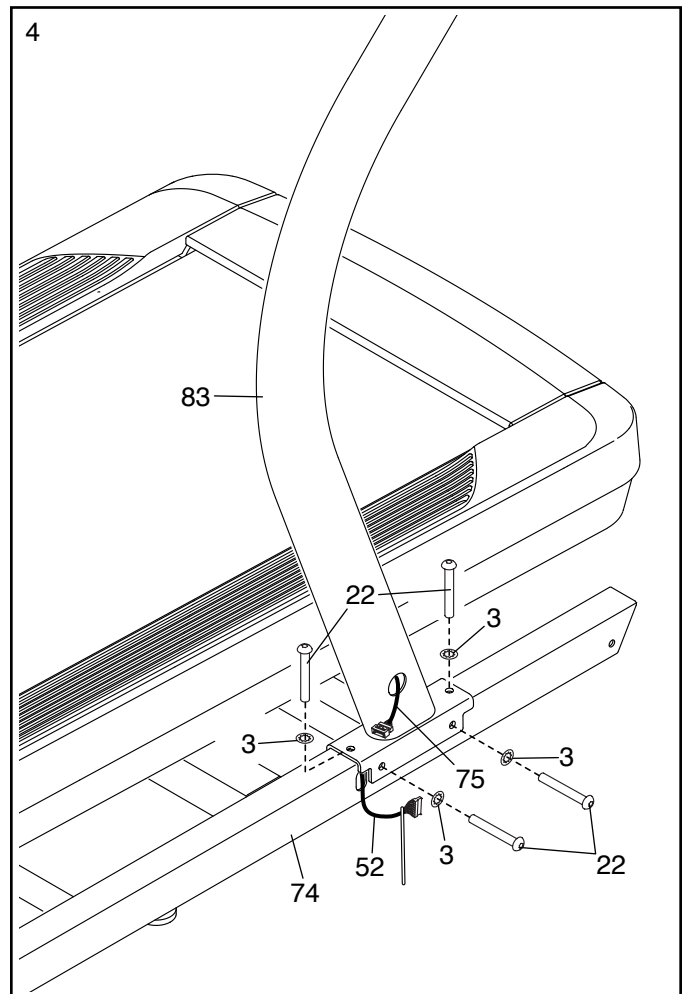
3. Retire los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) de los Montantes Verticales (83). Conserve los Tornillos.



4. Sitúe los Montantes Verticales (83) sobre la Base (74). **Asegúrese de que el orificio que presenta el Cable del Montante Vertical (75) quede en el lado derecho.**

Conecte el Montante Vertical (83) derecho a la Base (74) con cuatro de los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) que retiró previamente y cuatro Arandelas Estrella 3/8" (3). **Asegúrese de que el Cable de la Base (52) no quede pinzado. No apriete aún completamente los Tornillos.**

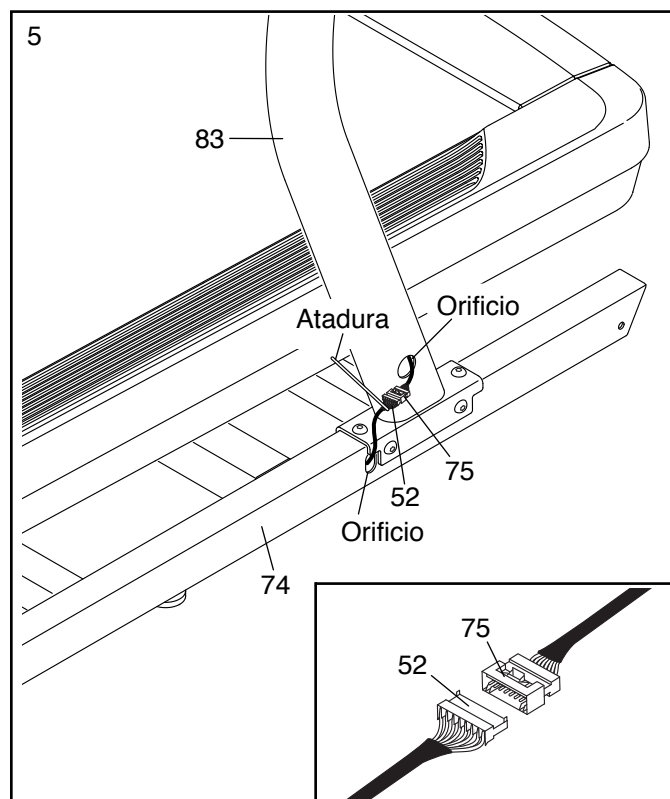
**Conecte el Montante Vertical izquierdo (no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo. Apriete plenamente los ocho Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22).**



5. Conecte el Cable de la Base (52) al Cable del Montante Vertical (75).

**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 DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL APARATO.**

A continuación, retire la atadura del Cable de la Base (52) e inserte los conectores y cables por los orificios del Montante Vertical (83) derecho y de la Base (74).

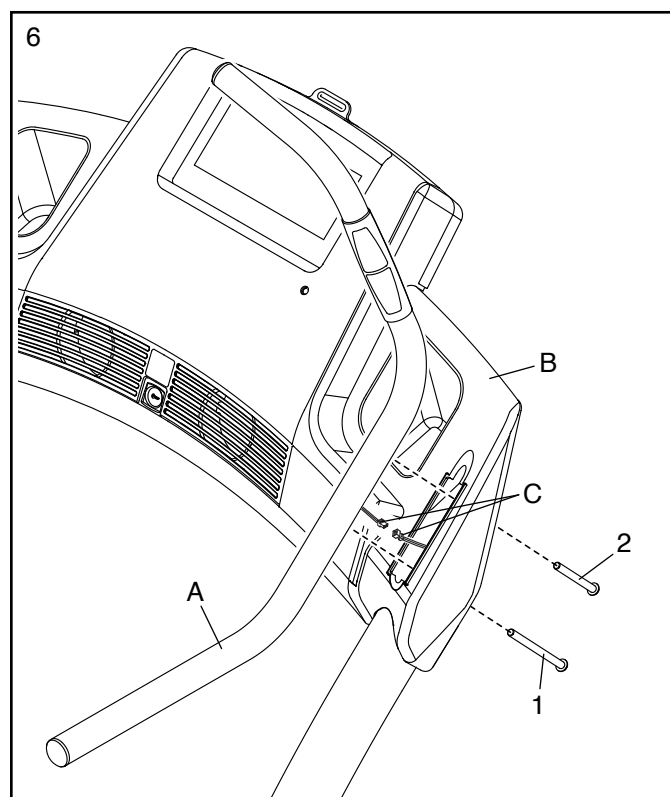


6. Identifique el montaje de la baranda derecha (A). Sostenga el montaje de la baranda derecha cerca del lado derecho del conjunto de consola (B) y conecte los dos alambres de pulso (C).

A continuación, sitúe el montaje de baranda derecha (A) en el conjunto de consola (B). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

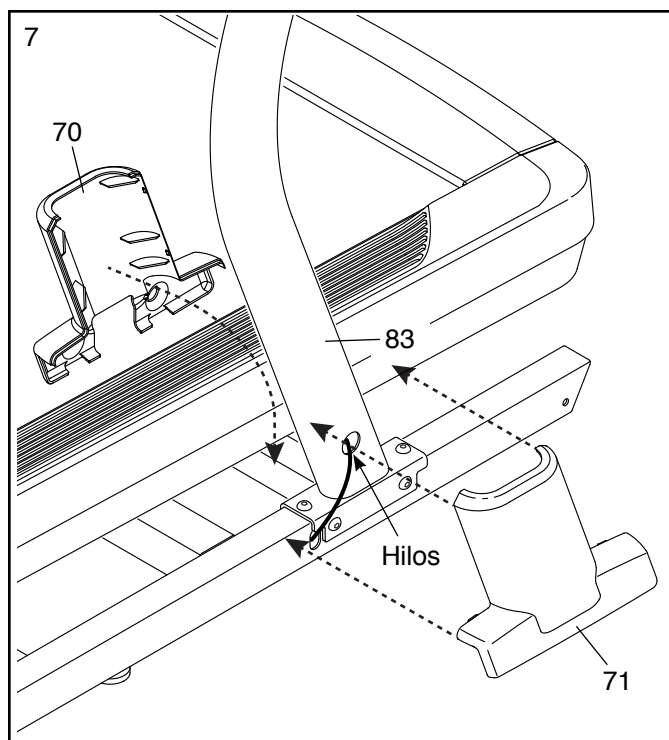
Conecte el montaje de baranda derecha (A) con un Tornillo 3/8" x 5 1/4" (1) y un Tornillo 3/8" x 3 3/4" (2). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

**Conecte el conjunto de la baranda izquierda (no se muestra) de la misma manera.**



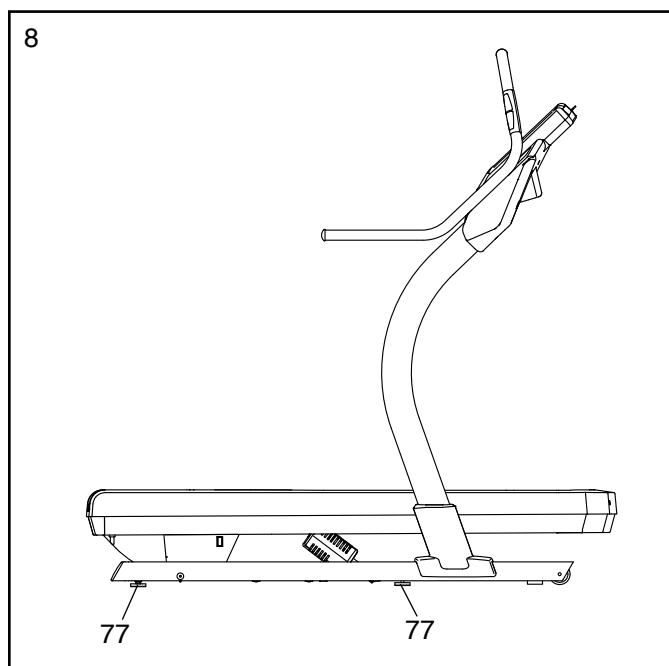
7. Deslice la Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho (70) contra el extremo inferior del Montante Vertical (83) derecho. Presione la Cubierta Exterior del Montante Vertical Derecho (71) contra la Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho hasta que quede encajada en su lugar. **Asegúrese de que los cables no queden pinzados.**

**Conecte la Cubierta Interior del Montante Vertical Izquierdo y la Cubierta Exterior del Montante Vertical Izquierdo (no mostrada) del mismo modo.** Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.



8. En caso necesario, mueva el entrenador inclinable hasta la ubicación deseada (vea CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 29).

Después de situar el entrenador inclinable en la ubicación en la que se utilizará, asegúrese de que el entrenador inclinable quede firmemente apoyado sobre el piso. Si el entrenador inclinable se balancea, aunque sea levemente, gire las Patas de Nivelación (77) en la medida necesaria hasta eliminar el movimiento de balanceo.

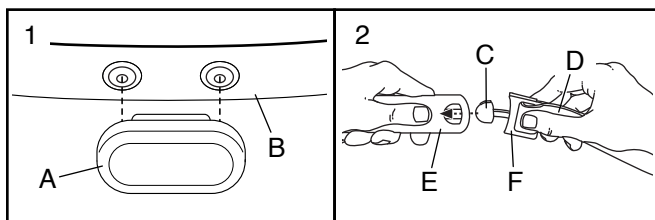


9. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador inclinable.** Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas. Una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea la página 31). Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable. Para evitar daños a la consola, guarde su entrenador inclinable protegido de la luz directa del sol.

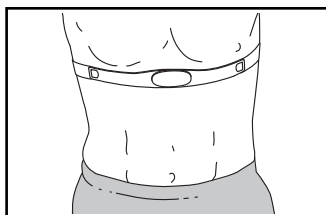
# EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

## CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO

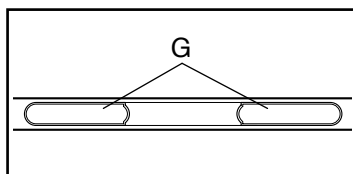
Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 1, presione el transmisor (A) contra los ajustadores de presión del tirante para el pecho (B). Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 2, inserte la lengüeta (C) de un extremo del tirante para el 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 (122° F) ni inferiores a -10° C (14° F).
- 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 EL ENTRENADOR INCLINABLE

## CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

### Utilice un Protector Contra Sobretensiones

El entrenador inclinable, 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 al entrenador inclinable utilícelo siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea el paso 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 del entrenador inclinable y lesiones graves a los usuarios.**

### Enchufe el Cable Eléctrico

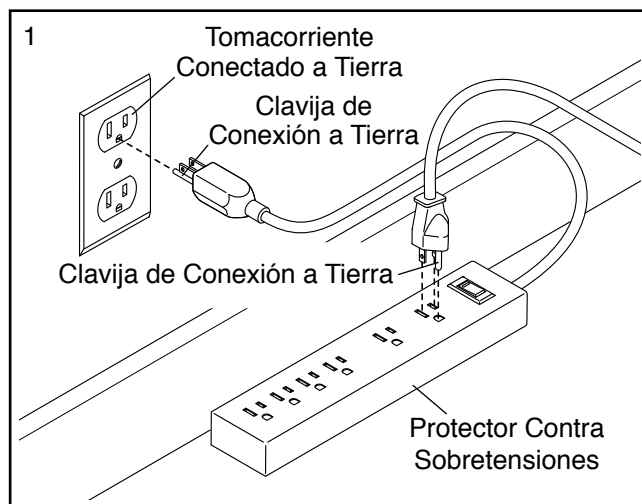
**El entrenador inclinable debe estar conectado a tierra.** En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico del entrenador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



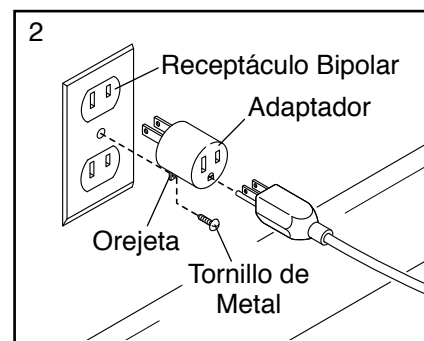
**PELIGRO:** La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si el entrenador inclinable está adecuadamente conectado 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**

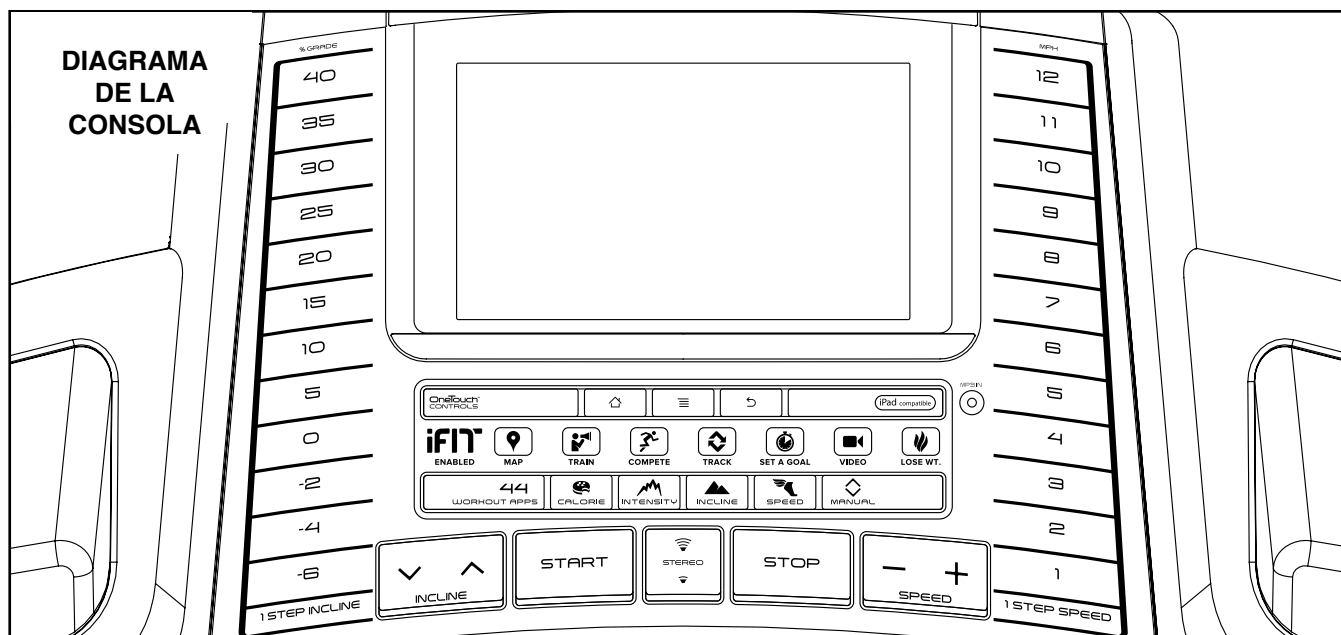
o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE:** Si el entrenador inclinable está conectado a un tomacorriente equipado con AFCI y su corta circuito se salta repetidamente cuando se usa el entrenador inclinable, 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.**



## ALCANCE SUS METAS DE ESTADO FÍSICO CON iFIT.COM

Con su nuevo aparato de fitness preparado para iFit, usted puede usar un conjunto de funciones de iFit.com que le permitirán alcanzar sus metas de estado físico:



Corra en cualquier parte del mundo con Mapas de Google personalizables.



Descargue sesiones de entrenamiento diseñadas para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Mida su progreso compitiendo contra otros usuarios en la comunidad iFit.



Cargue los resultados de su entrenamiento a la nube de iFit y siga sus logros.



Fije metas de calorías, tiempo o distancia para sus entrenamientos.



Vea videos de alta definición con entrenamientos simulados.



Seleccione y descargue conjuntos de entrenamientos para perder peso.

Visite [iFit.com](http://iFit.com) para obtener más información.

## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada del entrenador inclinado ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación del entrenador inclinado con sólo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede 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 del entrenador inclinado a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios. Asimismo, usted puede fijar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo.

También puede usar su tableta para controlar la velocidad e inclinación del entrenador inclinado o para acceder a los entrenamientos.

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

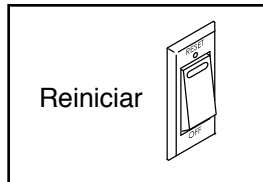
**Para encender la corriente**, vea la página 16. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil**, vea la página 16. **Para programar la consola**, vea la página 17.



## CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

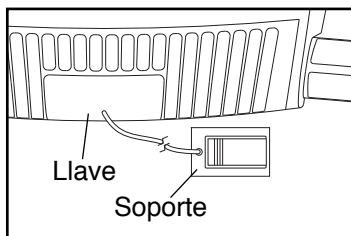
**IMPORTANTE:** Si el entrenador inclinable para correr ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor en la armadura del entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de Reset (reiniciar).



**IMPORTANTE:** La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador inclinable está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la pantalla muestra una presentación demostrativa cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reiniciar, antes de insertar la llave. Para desactivar la función de demostración, vea el paso 7 en la página 24.

A continuación, párese en los rieles para los pies del entrenador inclinable. Localice el soporte 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.



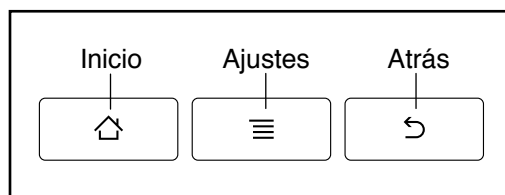
**Nota:** La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 24. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

## 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 18). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita 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.

Use los botones de la consola para navegar en la tableta. Pulse el botón de inicio para regresar al menú principal. Pulse el botón de ajustes para acceder al menú principal de ajustes (vea la página 24). Pulse el botón atrás para regresar a la pantalla anterior.





## CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

Antes de usar el entrenador inclinable por primera vez, configure la consola.

### 1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos de iFit y utilizar diversas funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 27 para conectar la consola a su red inalámbrica.

### 2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 24 y el paso 2 en la página 26, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 26 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

### 3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 26 y calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

### 4. Cree una cuenta de iFit.

Toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

El navegador abrirá la página de inicio de iFit.com. Siga las instrucciones de la página web para registrarse y obtener su membresía de iFit. Nota: Para obtener información acerca de cómo navegar con el navegador, vea la página 25.

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 18. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento de pulso**, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento de iFit**, vea la página 23.

**Para usar la función de ajustes del aparato**, vea la página 24. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 25. **Para usar el navegador de Internet**, vea la página 25. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 26. **Para usar la función de red inalámbrica**, vea la página 27. **Para usar una tableta con la consola**, vea la página 28.

**IMPORTANTE:** Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar el entrenador inclinable. La primera vez que use el entrenador inclinable, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 31).

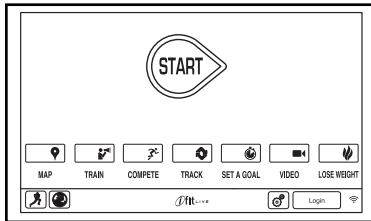
## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Inserte la llave en la consola.

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

### 2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda la corriente, tras el arranque se muestra el menú principal. Toque el botón de inicio de la esquina inferior izquierda de la pantalla (no mostrado aquí) para regresar al menú principal en cualquier momento.



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

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

Si pulsa uno de los botones Speed (velocidad) numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Para seleccionar un ajuste de velocidad que contenga un decimal —por ejemplo 3,5 mph— pulse dos botones numerados uno tras otro. Por ejemplo, para seleccionar un ajuste de velocidad de 3,5 mph, pulse el botón 3 e, inmediatamente después, pulse el botón 5. **Nota:** Esta posibilidad no funcionará si la consola está ajustada a unidades métricas.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start.

### 4. Cambie la inclinación del entrenador inclinable como lo desee.

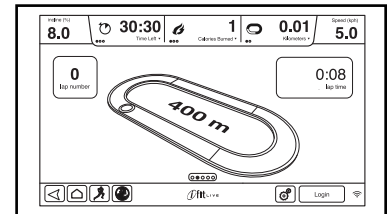
Para cambiar la inclinación del entrenador inclinable, pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) o uno de los botones Incline/Decline (inclinación ascendente/descendente) numerados. Cada vez que pulsa uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

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

### 5. Monitoree su progreso en las pantallas.

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

qué tipo de información de entrenamiento se muestra. Para seleccionar la función de indicación deseada, sólo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos de la pantalla.



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

- El nivel de inclinación del entrenador inclinable
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (**Nota:** La función manual no tiene cuenta atrás del tiempo restante.)
- El número aproximado de calorías quemadas
- El número aproximado de calorías que está quemando por hora
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- El número de pies verticales que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 1/4 de milla (400 m)
- Su ritmo en minutos por milla
- Su número de vueltas actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

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

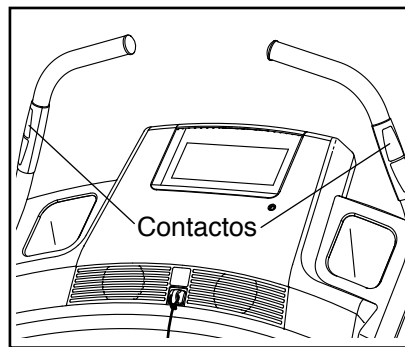
Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones de menú o pulse el botón Stop de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume o el botón Start. Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

## 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, la consola no muestra su ritmo cardíaco de forma exacta.** Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 13.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos.

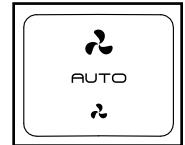
Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



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



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

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

Párese en la plataforma para caminar y toque el botón de inicio o el botón atrás de la pantalla o pulse el botón Stop de la consola. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. 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. A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

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

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

### 2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (intensidad), el botón Incline (inclinación) o el botón Speed (velocidad) de la consola. Nota: También puede tocar el botón de corredor de la pantalla para seleccionar el menú de entrenamientos.

Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla muestra el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla muestra el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil con los ajustes de inclinación del entrenamiento.

### 3. Comience el entrenamiento.

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

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

Durante el entrenamiento, el perfil muestra sus progresos. Para ver el perfil, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indica el segmento actual del entrenamiento. El perfil inferior representa el ajuste de inclinación del segmento actual. El perfil superior representa el ajuste de velocidad del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continúa de esta manera hasta que finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del

entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Si el ajuste de velocidad y/o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (Incline). **Si pulsa un botón Speed**, podrá controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 18). **Si pulsa un botón Incline**, podrá controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 18). **Para regresar a los ajustes de velocidad y/o inclinación programados del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

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

**Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como 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.**

### 4. Monitoree su progreso en las pantallas.

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

### 5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

### 6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 19.

### 7. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 19.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

### 2. Seleccione el menú principal.

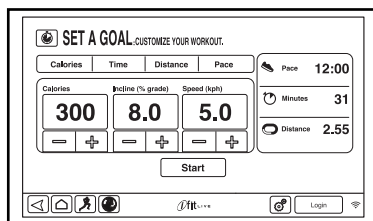
Vea el paso 2 en la página 18.

### 3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) en la pantalla o pulse el botón Set A Goal de la consola.

Para seleccionar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, toque el botón

Calories (calorías), Time (tiempo), Distance (distancia) o Pace (ritmo). Seguidamente, toque los botones de aumento y disminución de la pantalla para introducir su meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo y para fijar la velocidad e inclinación del entrenamiento. La pantalla muestra 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 comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 18).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

**Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.**

### 5. Monitoree su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 18.

### 6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

### 7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

## CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE PULSO

Los entrenamientos de pulso controlan automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador inclinable para mantener su ritmo cardíaco cercano a un nivel objetivo mientras hace ejercicios. Nota: Para utilizar un entrenamiento de pulso, debe llevar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

### 1. Colóquese el monitor de ritmo cardíaco para el pecho incluido.

Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 13.

### 2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

### 3. Seleccione un entrenamiento de pulso.

Para seleccionar un entrenamiento de pulso, toque el botón de corredor de la esquina inferior izquierda de la pantalla. A continuación, toque el botón Heart Rate (ritmo cardíaco) de la pantalla.

Después, toque la pestaña Performance (rendimiento) o Endurance (resistencia) de la pantalla.

### 4. Indique su ritmo cardíaco máximo.

Toque los botones de aumento y disminución para introducir su ritmo cardíaco máximo. También puede ajustar la velocidad y duración máximas del entrenamiento. Nota: Para determinar su ritmo cardíaco máximo, consulte con su médico o a una fuente recomendada por su médico.

### 5. Comience el entrenamiento.

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

### 6. Monitoree su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 18.

### 7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

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

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

### 2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 18.

### 3. Iniciar 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. Introduzca estos datos y toque el botón Submit (enviar). Toque el botón Cancel (cancelar) para salir de la pantalla de inicio de sesión.

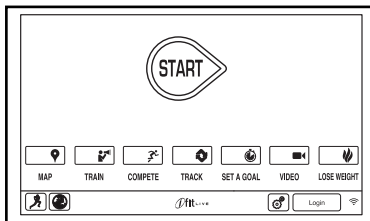
### 4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video o Lose Weight

(perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie ninguna sesión en una cuenta de iFit.

Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su historial de entrenamientos, toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 21).

Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit de la consola.



Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, toque el botón del usuario cercano a la esquina inferior derecha de la pantalla.

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

**Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Al seleccionar un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla muestra también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, la pantalla realizará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

### 5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 20.

Durante algunos entrenamientos se ofrece una asesoría de audio.

### 6. Monitoree su progreso en las pantallas.

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

Durante un entrenamiento de competición, la pantalla muestra las velocidades de los usuarios de iFit y las distancias que han recorrido. La pantalla también muestra el número de segundos que los otros usuarios de iFit le llevan de ventaja o que usted le lleva de ventaja a ellos.

### 7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

### 8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

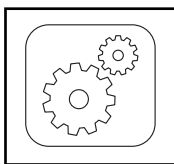
**Para más información acerca de la función iFit, visite [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES DEL APARATO

### 1. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16).

A continuación, seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 18). A continuación, toque el botón de engranajes junto a la esquina inferior derecha de la pantalla para seleccionar el menú principal de ajustes.



### 2. Seleccionar la función de ajustes del aparato.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón 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. Seleccionar un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla para regresar a la función de ajustes del aparato. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

### 4. Seleccionar la unidad de medida.

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

### 5. Seleccionar una zona horaria.

Toque el botón Timezone (zona horaria). Seleccione su zona horaria local para sincronizar la consola con su hora local. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

### 6. Seleccionar una hora de actualización.

Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, toque el botón Update Time (hora de actualización) y seleccione la hora deseada. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

**IMPORTANTE:** Siempre debe desenchufar el cable eléctrico después de usar el entrenador inclinable. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar mientras usted está usando el entrenador inclinable y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

### 7. Activar o desactivar la función de demostración en pantalla.

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador inclinable está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Cuando la función de demostración está activada, la consola funciona de la forma normal al enchufar el cable eléctrico, colocar el interruptor en la posición de reiniciar e insertar la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, la pantalla muestra una presentación demostrativa.

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

### 8. Habilitar o deshabilitar el navegador de Internet.

Para habilitar o deshabilitar el navegador de Internet, primero toque el botón Browser (navegador). A continuación, toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

### 9. Habilitar o deshabilitar la vista de calles.

Durante algunos entrenamientos la pantalla puede mostrar un mapa. Para habilitar o deshabilitar la función de vista de calles en los mapas, primero toque el botón Street View (vista de calles). A continuación, toque la casilla de verificación Enable o Disable. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

### 10. Habilitar o deshabilitar la llave.

Nota: Puede que esta característica no esté habilitada en su entrenador inclinable.

Si lo desea, puede deshabilitar la llave para que el entrenador inclinable no requiera el uso de la llave. Toque el botón Safety Key (llave de seguridad). Para deshabilitar la llave, toque la casilla de verificación Disable. **PRECAUCIÓN:** Lea la



**advertencia de seguridad de la pantalla antes de deshabilitar la llave.** Para volver a habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable.

## 11. Habilitar o deshabilitar una contraseña.

La consola presenta una contraseña de seguridad para niños, diseñada para evitar que los usuarios no autorizados usen el entrenador inclinable.

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

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

## 12. Fijar un tiempo de espera de seguridad de la pantalla.

La consola presenta un restablecimiento automático de la pantalla. Si no se toca ni pulsa ningún botón y la banda para caminar no se mueve durante un tiempo especificado, la consola se restablecerá automáticamente.

Para fijar el tiempo que esperará la consola hasta restablecerse automáticamente, toque el botón Safety Screen Timeout (tiempo de espera de seguridad de la pantalla) para ver una lista de tiempos. A continuación, seleccione la cantidad de tiempo deseada. Toque el botón atrás de la pantalla.

## 13. Salir de la función de ajustes del aparato.

Para salir de la función de ajustes del aparato, 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 MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado.** Nota: Para comprar un cable de audio, vea la tienda de electrónica de su localidad.

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



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

## CÓMO USAR EL NAVEGADOR DE INTERNET

Nota: Para usar el navegador, debe tener acceso a una red inalámbrica que tenga un router 802.11b/g/n con la difusión de SSID activada (no se admiten las redes ocultas).

Para abrir el navegador, toque el botón de globo terráqueo cercano a la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione un sitio web.

Para navegar con el navegador de Internet, toque los botones Back (atrás), Refresh (actualizar) y Forward (adelante) de la pantalla. Para salir del navegador de Internet, toque el botón Return (regresar).

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

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

Nota: Mientras usa el navegador, los botones de velocidad, inclinación, ventilador y volumen continuarán funcionando, pero otros botones del entrenamiento no funcionarán.

**Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web [support.iFit.com](http://support.iFit.com) para recibir asistencia.**

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

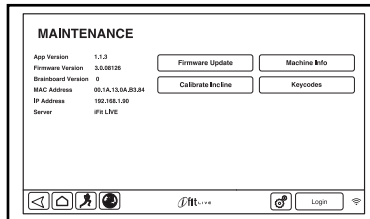
### 1. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

### 2. Seleccionar la función de mantenimiento.

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

La pantalla principal de la función de mantenimiento muestra información sobre el modelo y la versión del entrenador inclinado.



### 3. Actualizar el firmware de la consola.

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

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

**Para evitar dañar el entrenador inclinado, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla muestra el progreso de la actualización. Al final de la actualización, el entrenador inclinado se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición de 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. Calibrar el sistema de inclinación del entrenador inclinado.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. El entrenador inclinado 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 función 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, lejos del entrenador inclinado mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia, saque la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.**

### 5. Visualizar la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (información de la máquina) para visualizar la información sobre su entrenador inclinado. Tras visualizar la información, toque el botón atrás en la pantalla.

### 6. Encontrar códigos de tecla.

El botón Keycodes (código de tecla) está previsto para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

### 7. Salir de la función de mantenimiento.

Para salir de la función 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. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

### 2. Seleccionar la función de red inalámbrica.

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

### 3. Habilitar la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no la tiene, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

### 4. Configurar y gestionar una conexión de red inalámbrica.

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

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

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/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 16 para usar el teclado.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción WiFi del menú de la parte superior de la pantalla muestra la palabra CONNECTED (conectada). A continuación, 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 función iFit 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 [support.iFit.com](http://support.iFit.com) para recibir asistencia.**

### 5. Salir de la función de red inalámbrica.

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

## CÓMO USAR UNA TABLETA CON LA CONSOLA

Nota: Para conectar su tableta a la consola, debe tener acceso a una red inalámbrica (vea la página 27). También es necesario disponer de una cuenta de iFit y una app iFit. **Vaya a [www.iFit.com](http://www.iFit.com) para registrarse y obtener una cuenta de iFit, así como para descargar la app.**

### 1. Configure una conexión inalámbrica en la consola.

Vea la página 27. Nota: La consola y su tableta deben estar conectadas a la misma red inalámbrica.

### 2. Abra la app iFit en su tableta e inicie una sesión en su cuenta de iFit.

### 3. Establezca una conexión inalámbrica a su tableta.

Conecte su tableta a la misma red inalámbrica que seleccionó en el paso 1. Toque Connect (conectar) en su tableta. A continuación, pulse el botón Stop (parar) de la consola para confirmar que utilizará su tableta para controlar el entrenador inclinable.

### 4. Controle el entrenador inclinable con su tableta.

Después de establecer una conexión inalámbrica entre su tableta y la consola, puede controlar el entrenador inclinable con las opciones de su tableta. Desde su tableta puede acceder a los entrenamientos y ajustar la velocidad y la inclinación.

**Nota: Una ventana emergente cubrirá la pantalla táctil de la consola, pero los botones de la consola siguen funcionando además de los controles de la tableta.**

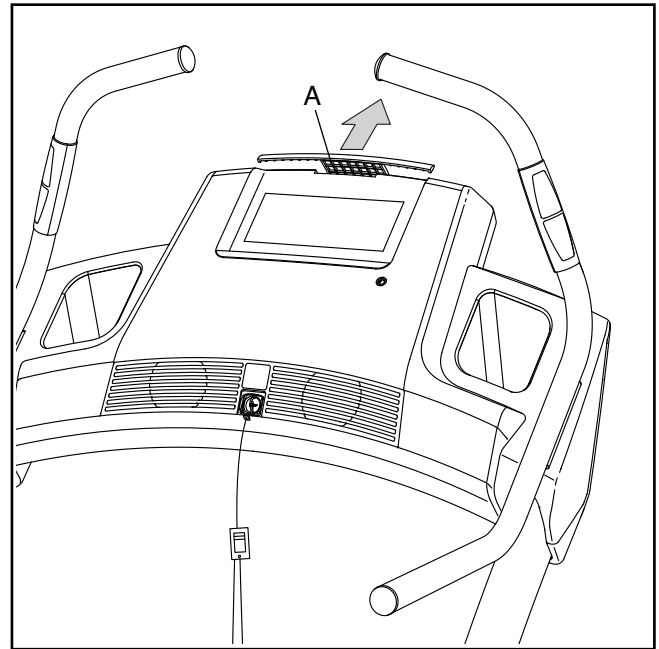
### 5. Cierre la sesión y salga de la app iFit.

Cuando haya terminado de usar la tableta, toque el enlace de la esquina superior derecha de su tableta para cerrar la sesión.

**Para más información acerca de la app iFit, visite [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## CÓMO USAR EL SOPORTE PARA TABLETA

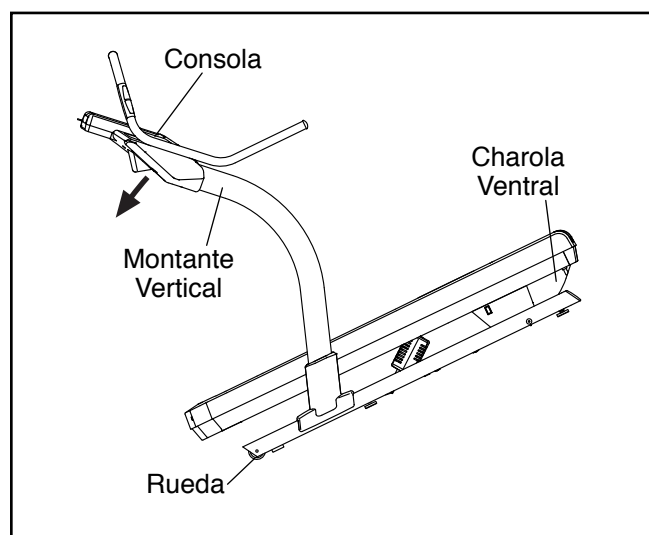
Mantenga sujeta la tableta a la consola mientras usa el entrenador inclinable. Tire del soporte para tableta (A) hacia arriba y coloque su tableta sobre la consola. De este modo, el soporte para tableta sujetará la tableta en esta posición.



# CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

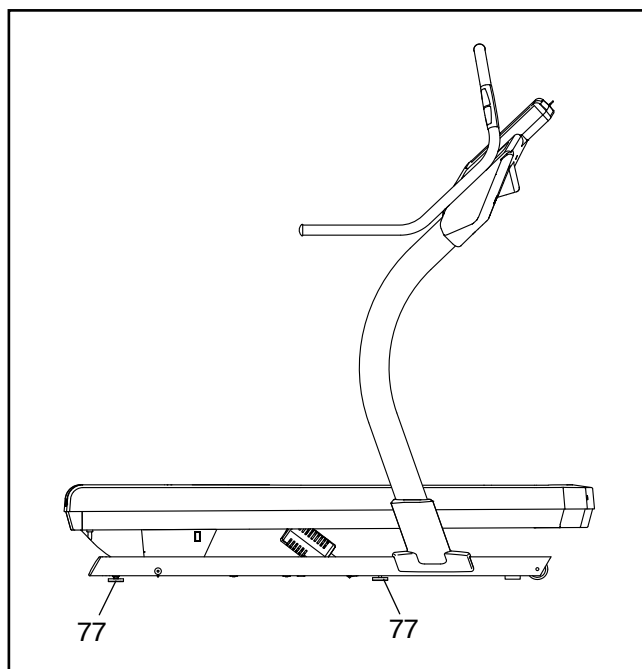
Antes de mover el entrenador inclinado, inserte la llave en la consola, eleve la inclinación al máximo nivel de inclinación, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y el peso del entrenador inclinado, se requieren dos o tres personas para moverlo. Sujete firmemente los montantes verticales cerca de la consola. Incline el entrenador inclinado hacia atrás hasta que ruede libremente sobre las ruedas. **PRECAUCIÓN:** Para reducir la posibilidad de lesiones o daños en el entrenador inclinado, no eleve el entrenador inclinado por la charola ventral de plástico. No tire de la consola.



Haga rodar con cuidado el entrenador inclinado sobre las ruedas hasta la ubicación deseada y, a continuación, bájelo hasta la posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para reducir el riesgo de lesiones, ponga un cuidado extremo al trasladar el entrenador inclinado. No intente mover el entrenador inclinado sobre superficies irregulares.

Asegúrese de que el entrenador inclinado quede firmemente apoyado sobre el piso. Si el entrenador inclinado se balancea, aunque sea levemente, gire las Patas de Nivelación (77) en la medida necesaria hasta eliminar el movimiento de balanceo.

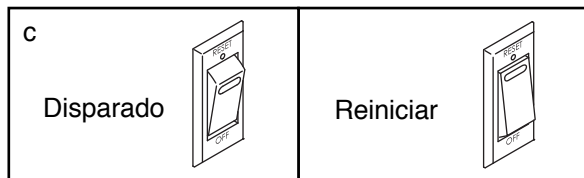


# MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador inclinable 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 14). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. **IMPORTANTE: Si el entrenador inclinable está conectado a un tomacorriente equipado con AFCI y su cortacircuito se dispara repetidamente al utilizar el entrenador inclinable, 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 del entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



## SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

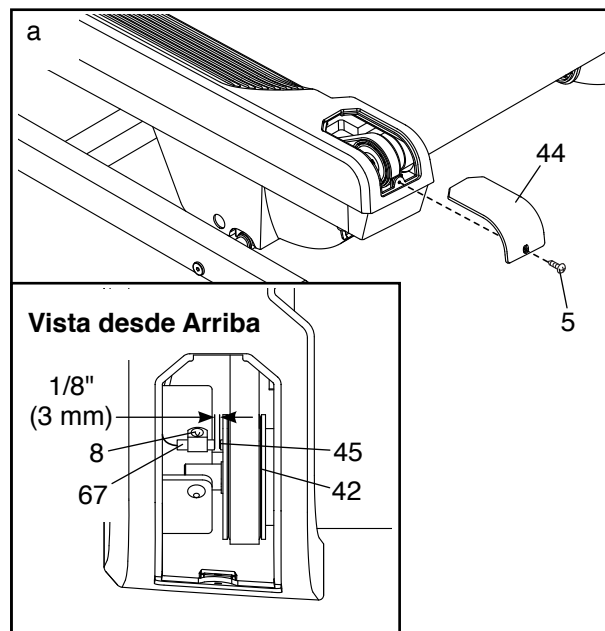
- Compruebe el interruptor (vea el diagrama anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación,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

## SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas al retirar la llave de la consola

- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador inclinable está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la pantalla permanece encendida al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para desactivar la función de demostración, vea el paso 7 en la página 24.

## SÍNTOMA: La consola no muestra correctamente la velocidad ni la distancia

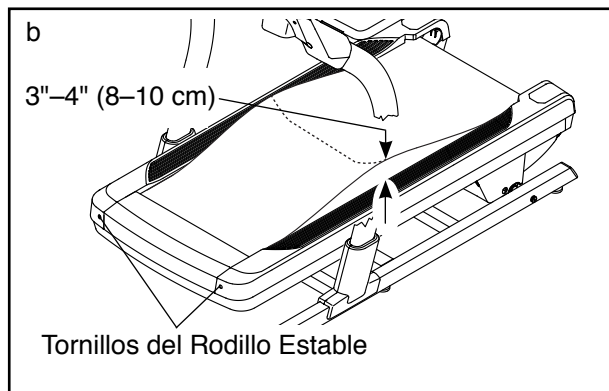
- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire el Tornillo #8 x 3/4" (5) y eleve la Cubierta del Riel de la Pata Izquierda (44).



A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (67) y el Imán (45) del lado izquierdo de la Polea (42). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **La separación entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta debe ser de aproximadamente 1/8" (3 mm).** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (8), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo de Cabeza Segmentada. A continuación, reconecte la Cubierta del Riel de la Pata Izquierda (44) con el Tornillo #8 x 3/4" (5) y haga funcionar el entrenador inclinable durante unos minutos para comprobar que se muestra una lectura de velocidad correcta.

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

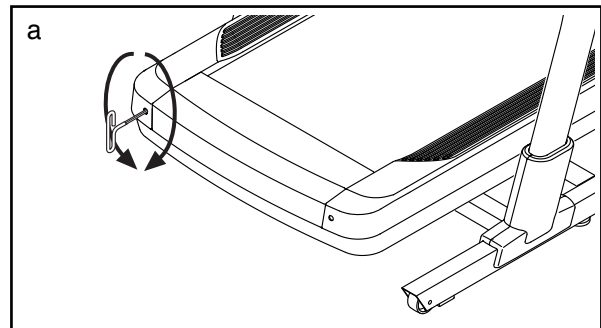
- a. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su entrenador inclinable puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. En primer lugar, ajuste la inclinación al 40 por ciento. A continuación, extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 3"-4" (8 y 10 cm) de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



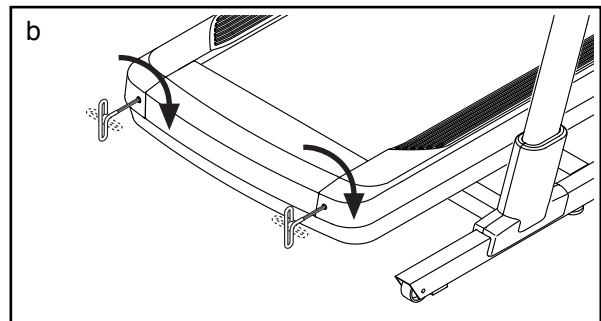
- c. Su entrenador inclinable presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto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

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

- a. Si la banda para caminar está descentrada, en primer lugar ajuste la inclinación al 40 por ciento. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se desliza al caminar sobre ella, en primer lugar ajuste la inclinación al 40 por ciento. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 3"-4" (8 y 10 cm) de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



**SÍNTOMA: La función iFit no funciona correctamente**

- a. Si la función iFit no funciona correctamente, asegúrese de que el entrenador inclinable tenga el firmware más actual disponible (vea el paso 3 en la página 26).

**SÍNTOMA: La inclinación del entrenador inclinable no cambia correctamente**

- a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad, inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. A continuación, pulse el botón Stop y luego el botón Incline (inclinación) para aumentar o disminuir la inclinación. El entrenador inclinable subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si el sistema de inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la inclinación. Tras calibrar el sistema de inclinación, extraiga la llave de la consola.

**SÍNTOMA: El entrenador inclinable no logra conectarse a la red inalámbrica**

- a. Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de la consola sean correctos (vea la página 27).
- 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: El entrenador inclinable no logra conectarse a su tableta**

- a. Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de la consola sean correctos (vea la página 27).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Asegúrese de que la consola y su tableta estén conectadas a la misma red.
- d. Si aún tiene cualquier otra pregunta, vea la portada de este manual.

**LIMPIEZA**

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



# 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

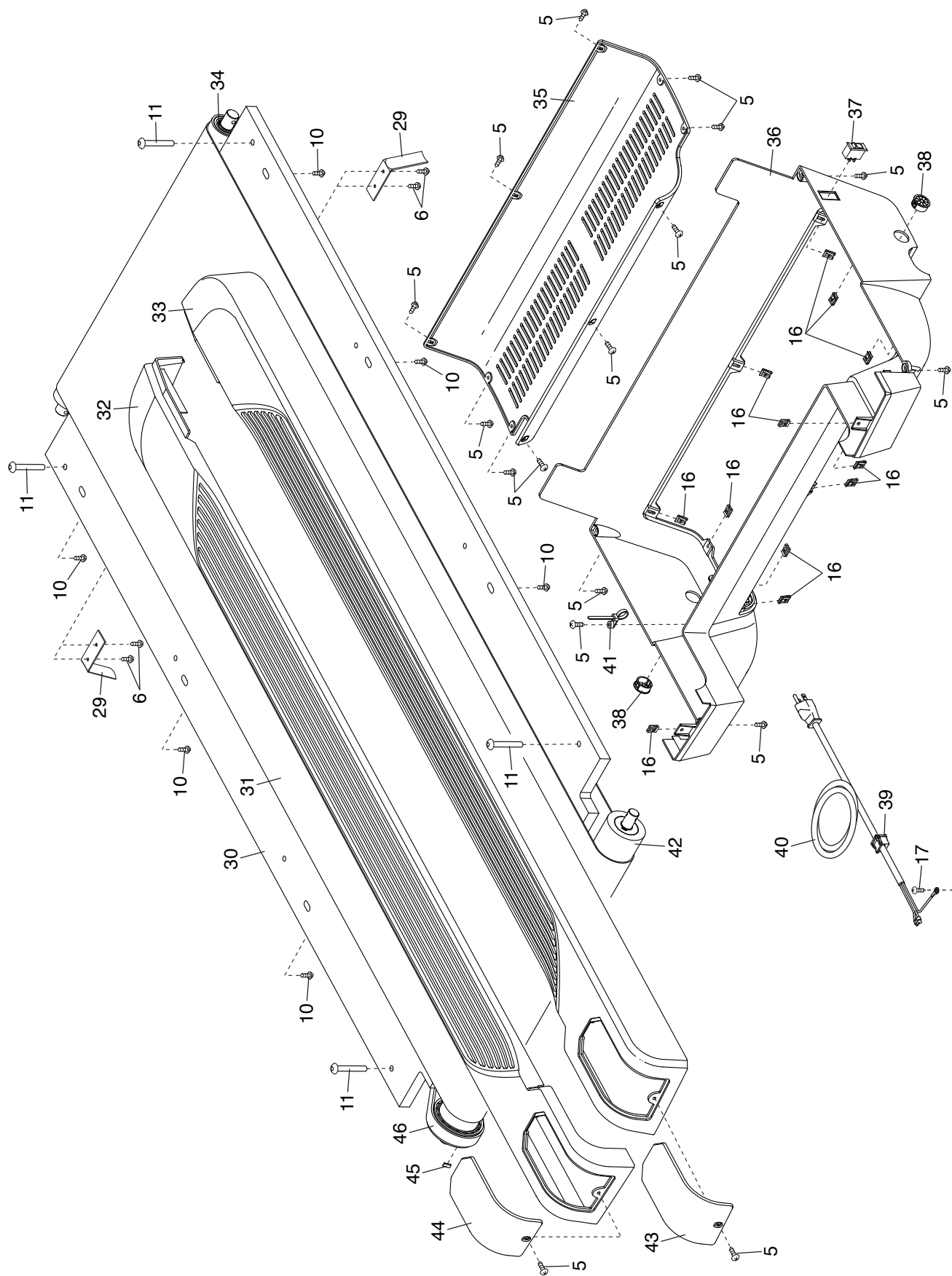
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer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

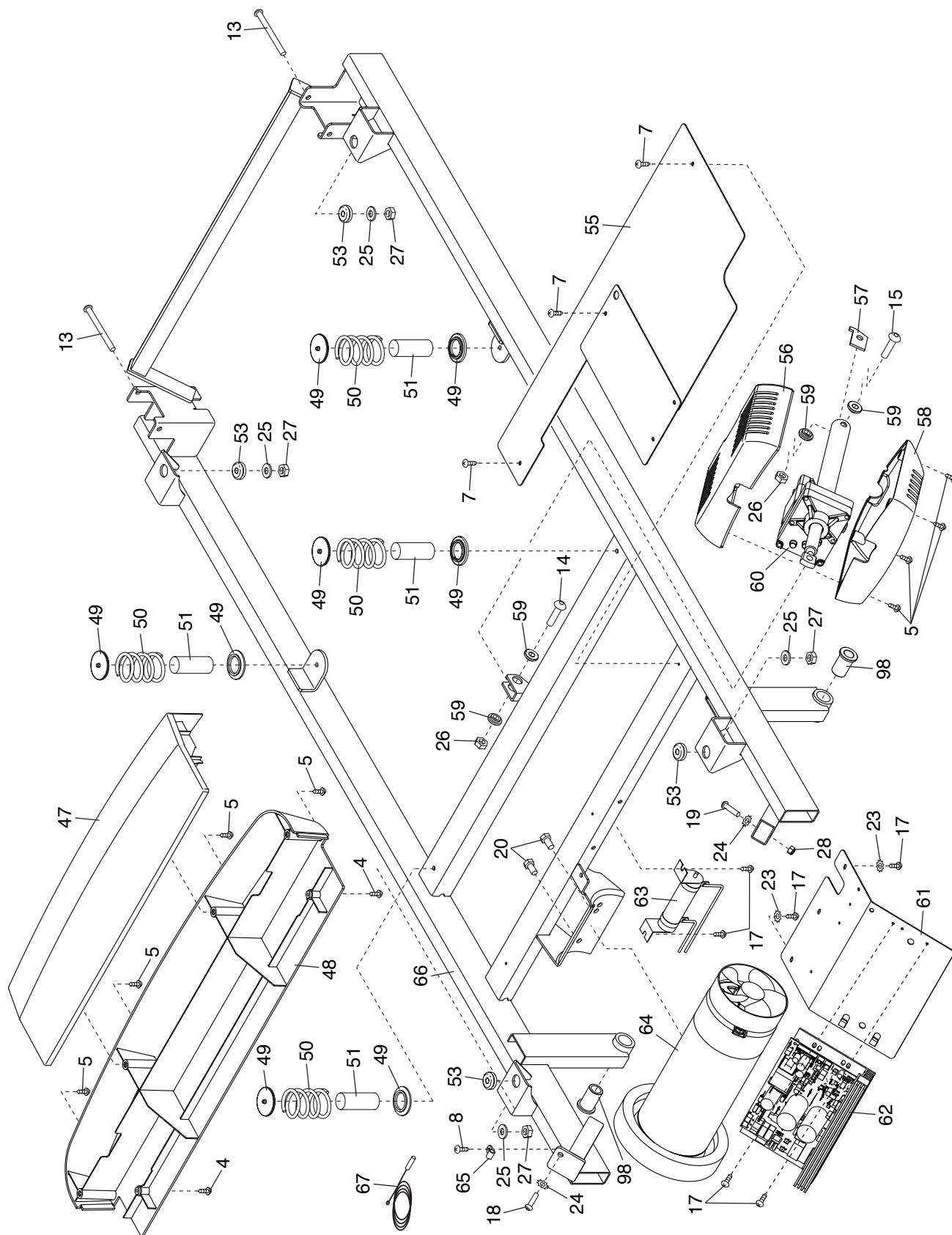
# LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTL24013.0 R0615A

| Nº | Ctd. | Descripción                             | Nº | Ctd. | Descripción                                       |
|----|------|-----------------------------------------|----|------|---------------------------------------------------|
| 1  | 2    | Tornillo 3/8" x 5 1/4"                  | 52 | 1    | Cable de la Base                                  |
| 2  | 2    | Tornillo 3/8" x 3 3/4"                  | 53 | 4    | Amortiguador de Goma                              |
| 3  | 8    | Arandela Estrella 3/8"                  | 54 | 1    | Tirante para el Pecho                             |
| 4  | 2    | Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"          | 55 | 1    | Cubierta de lo Electrónico                        |
| 5  | 76   | Tornillo #8 x 3/4"                      | 56 | 1    | Cubierta Superior del Motor de Inclinación        |
| 6  | 4    | Tornillo de Guía de la Banda 3/8"       | 57 | 1    | Soporte del Atajador de Inclinación               |
| 7  | 3    | Tornillo #8 x 1/2"                      | 58 | 1    | Soporte Inferior del Motor de Inclinación         |
| 8  | 1    | Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" | 59 | 4    | Buje del Motor de Inclinación                     |
| 9  | 4    | Tornillo de Cabeza Arandela #8 x 3/4"   | 60 | 1    | Motor de Inclinación                              |
| 10 | 6    | Tornillo #8 x 5/8"                      | 61 | 1    | Soporte de lo Electrónico                         |
| 11 | 4    | Tornillo 5/16" x 1 1/2"                 | 62 | 1    | Controlador                                       |
| 12 | 2    | Tornillo 1/4" x 1/2"                    | 63 | 1    | Resistor                                          |
| 13 | 2    | Tornillo 1/4" x 2 1/2"                  | 64 | 1    | Motor de Manejo                                   |
| 14 | 1    | Perno 3/8" x 1 1/2"                     | 65 | 1    | Abrazadera del Interruptor de Lengüeta            |
| 15 | 1    | Perno 3/8" x 2"                         | 66 | 1    | Armadura                                          |
| 16 | 12   | Gancho de la Cubierta                   | 67 | 1    | Interruptor de Lengüeta                           |
| 17 | 8    | Tornillo para Máquina #8 x 1/2"         | 68 | 1    | Cubierta Exterior del Montante Vertical Izquierdo |
| 18 | 1    | Tornillo 1/4" x 1 1/2"                  | 69 | 1    | Cubierta Interior del Montante Vertical Izquierdo |
| 19 | 1    | Tornillo 1/4" x 2"                      | 70 | 1    | Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho   |
| 20 | 2    | Perno del Motor 5/16"                   | 71 | 1    | Cubierta Exterior del Montante Vertical Derecho   |
| 21 | 2    | Tornillo 3/8" x 2 3/8"                  | 72 | 2    | Rueda                                             |
| 22 | 8    | Tornillo 3/8" x 2 3/4"                  | 73 | 2    | Almohadilla de la Base                            |
| 23 | 2    | Arandela Estrella #8                    | 74 | 1    | Base                                              |
| 24 | 2    | Arandela Estrella 1/4"                  | 75 | 1    | Cable del Montante Vertical                       |
| 25 | 4    | Arandela Plana 5/16"                    | 76 | 2    | Ojal Reforzado Redondo                            |
| 26 | 4    | Tuerca 3/8"                             | 77 | 4    | Pata de Nivelación                                |
| 27 | 4    | Tuerca 5/16"                            | 78 | 2    | Eje                                               |
| 28 | 1    | Tuerca 1/4"                             | 79 | 2    | Tapa de la Base                                   |
| 29 | 2    | Guía de la Banda                        | 80 | 1    | Calcomanía de Advertencia                         |
| 30 | 1    | Plataforma para Caminar                 | 81 | 2    | Calcomanía de Precaución                          |
| 31 | 1    | Banda para Caminar                      | 82 | 2    | Abrazadera de la Consola                          |
| 32 | 1    | Riel de la Pata Izquierda               | 83 | 1    | Montante Vertical                                 |
| 33 | 1    | Riel de la Pata Derecha                 | 84 | 1    | Cable de Tierra de la Consola                     |
| 34 | 1    | Rodillo Estable                         | 85 | 2    | Mango Corto de la Baranda                         |
| 35 | 1    | Cubierta de la Charola Ventral          | 86 | 4    | Tapa de la Baranda                                |
| 36 | 1    | Charola Ventral                         | 87 | 2    | Montaje de Pulso                                  |
| 37 | 1    | Interruptor                             | 88 | 2    | Mango Largo de la Baranda                         |
| 38 | 2    | Ojal Reforzado de la Charola Ventral    | 89 | 1    | Baranda Derecha                                   |
| 39 | 1    | Ojal Reforzado                          | 90 | 1    | Baranda Izquierda                                 |
| 40 | 1    | Cable Eléctrico                         | 91 | 1    | Bandeja Izquierda                                 |
| 41 | 7    | Atadura                                 | 92 | 1    | Base de la Consola                                |
| 42 | 1    | Polea/Rodillo de Manejo                 | 93 | 1    | Consola                                           |
| 43 | 1    | Cubierta del Riel de la Pata Derecha    | 94 | 1    | Bandeja Derecha                                   |
| 44 | 1    | Cubierta del Riel de la Pata Izquierda  | 95 | 1    | Llave                                             |
| 45 | 1    | Imán                                    | 96 | 1    | Parte de Atrás de la Consola                      |
| 46 | 1    | Banda                                   | 97 | 1    | Monitor del Ritmo Cardíaco                        |
| 47 | 1    | Funda de la Cubierta Frontal            | 98 | 2    | Buje de Pivote de la Armadura                     |
| 48 | 1    | Cubierta Frontal                        | *  | —    | Manual del Usuario                                |
| 49 | 8    | Tapa del Amortiguador                   |    |      |                                                   |
| 50 | 4    | Resorte                                 |    |      |                                                   |
| 51 | 4    | Amortiguador                            |    |      |                                                   |

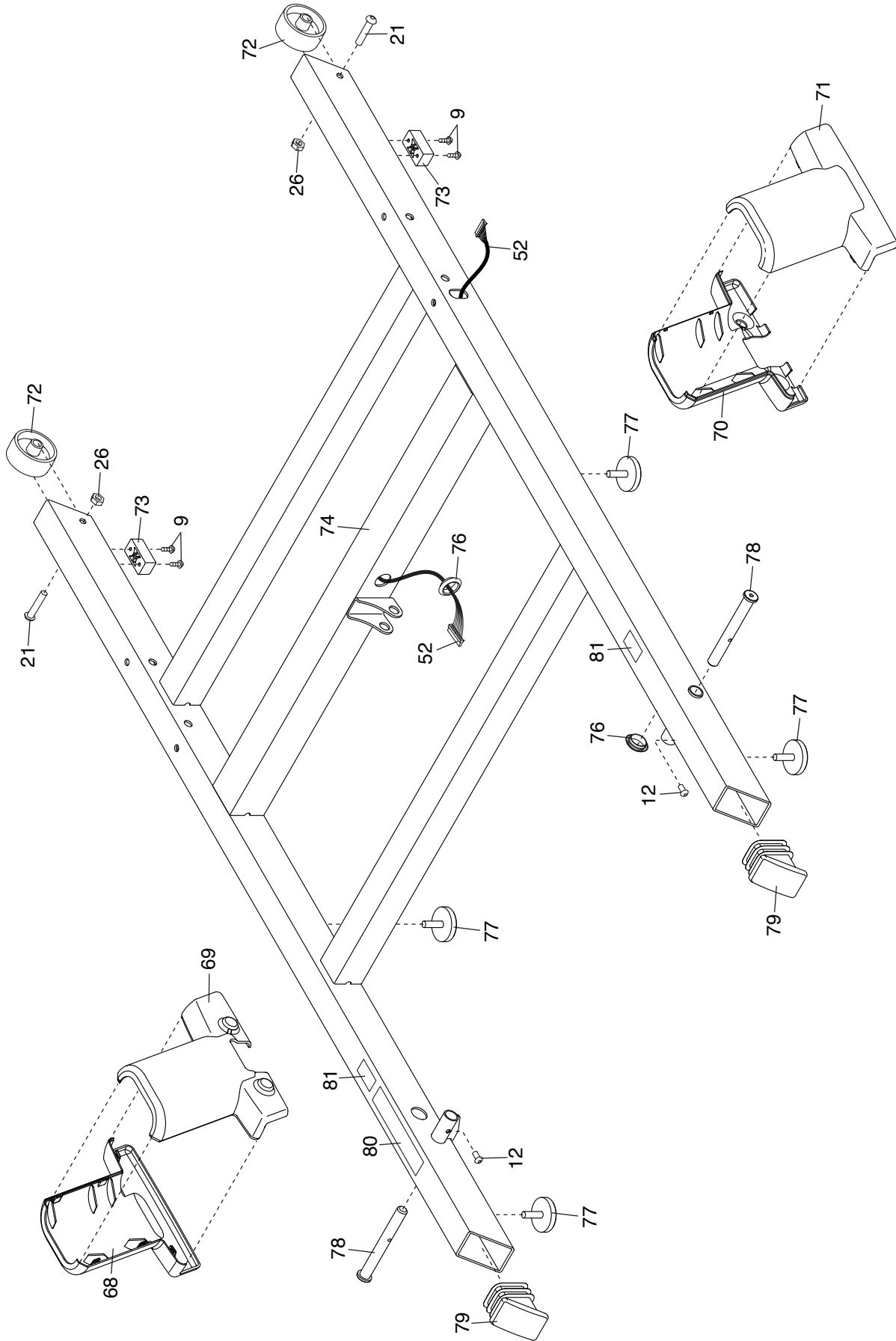
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. \*Estas piezas no están ilustradas.

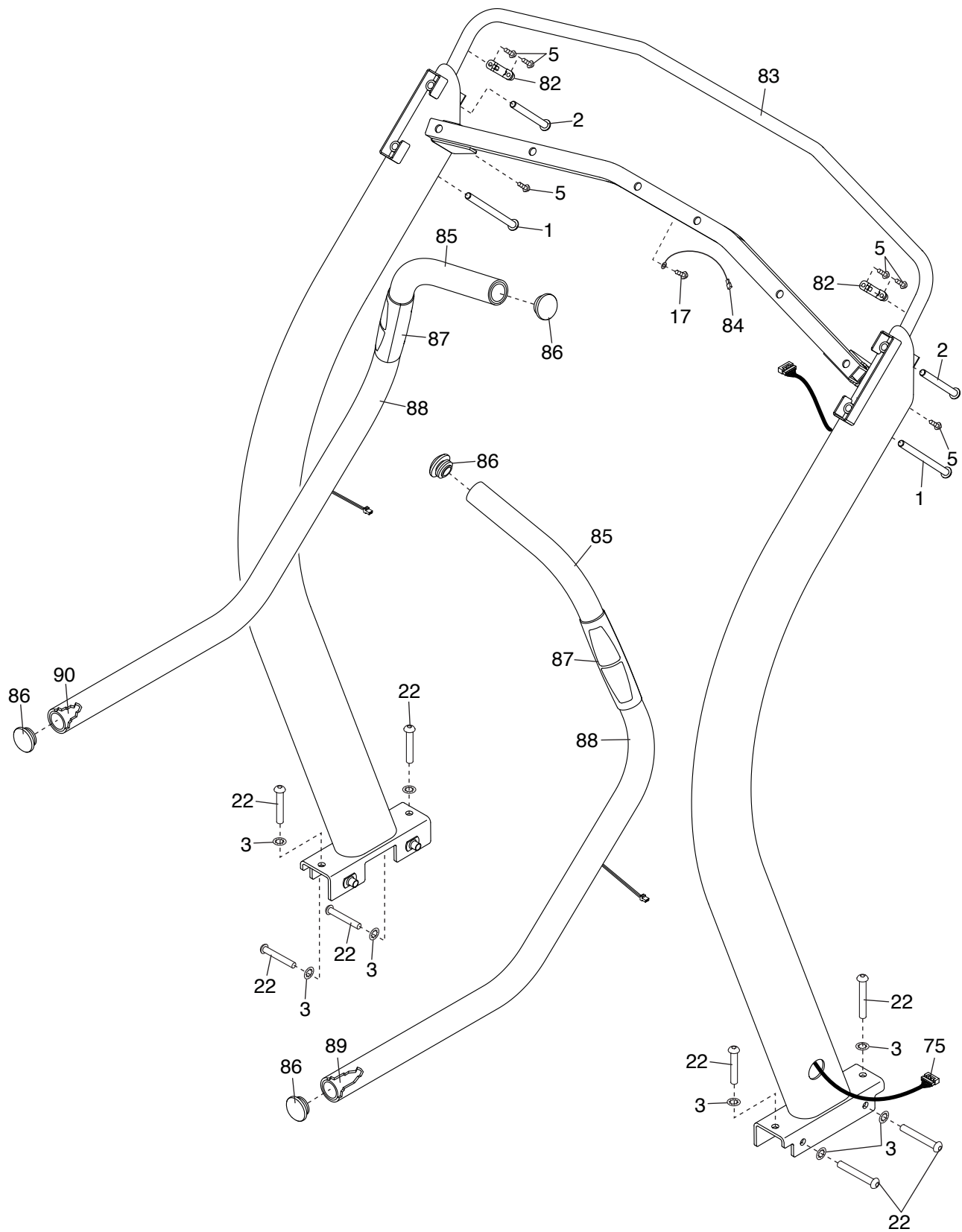




## DIBUJO DE LAS PIEZAS C

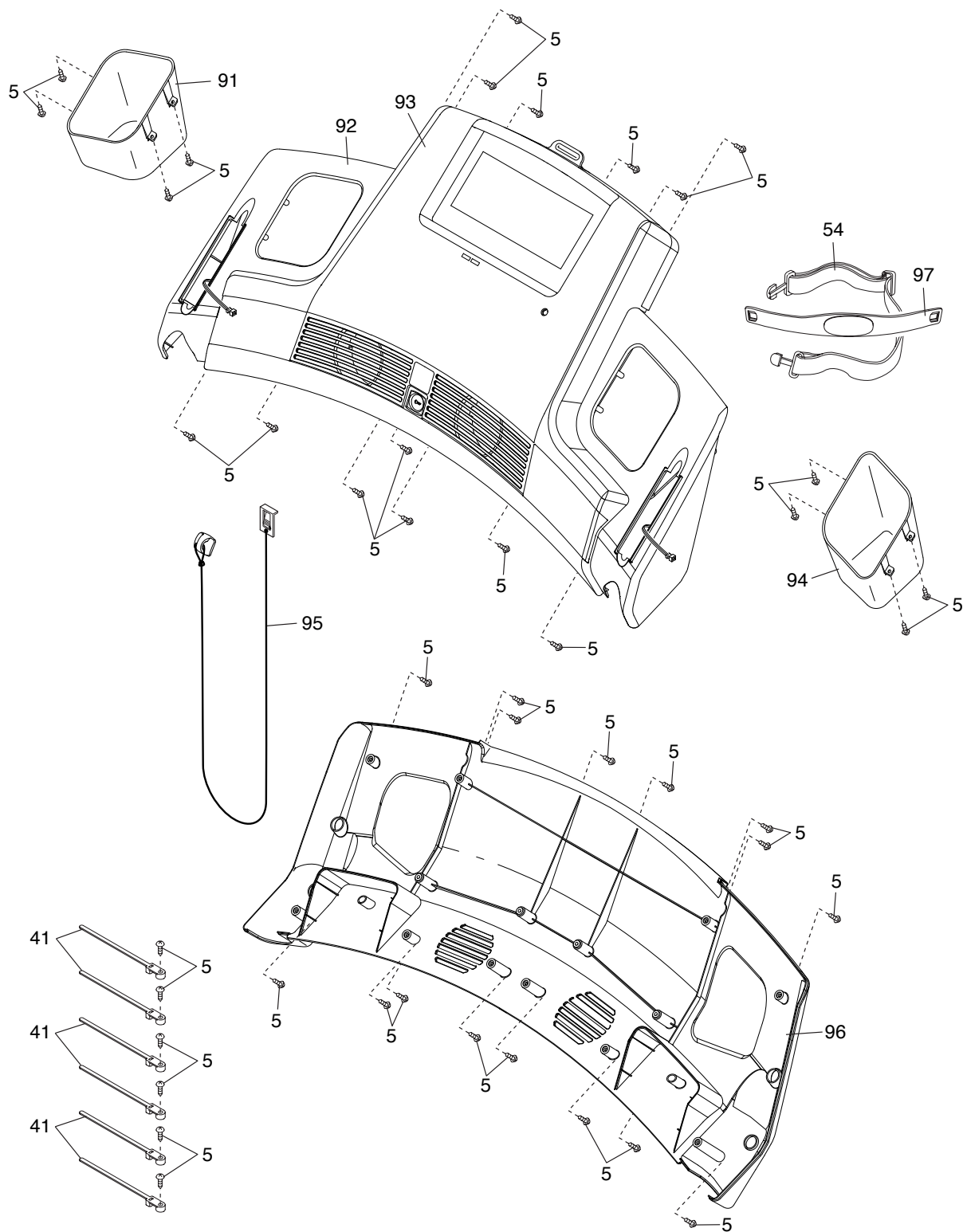
Nº de Modelo NTL24013.0 R0615A





# DIBUJO DE LAS PIEZAS E

Nº de Modelo NTL24013.0 R0615A



---

# 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)

---

## INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

**Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.**

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

