

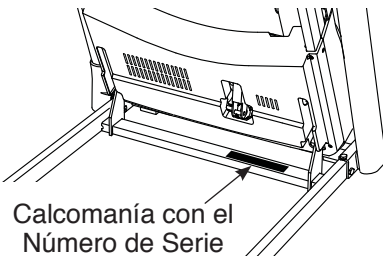
NordicTrack[®] C 590 PRO

Model No. NTL59417

Nº de Versión 1

Nº de Serie _____

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



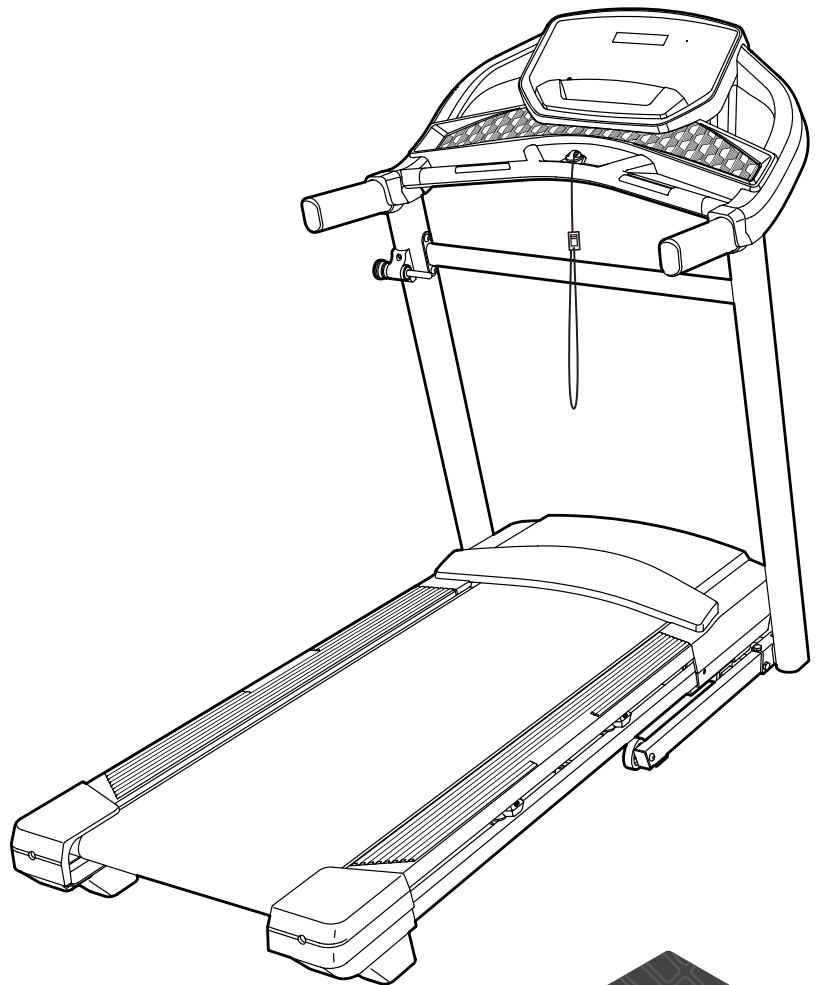
¿PREGUNTAS?

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

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

MANUAL DEL USUARIO



ifit

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	6
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	7
MONTAJE.....	8
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	17
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	26
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	28
GUÍA DE EJERCICIOS.....	31
LISTA DE LAS PIEZAS.....	35
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	36
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA PARA MÉXICO.....	Contraportada

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

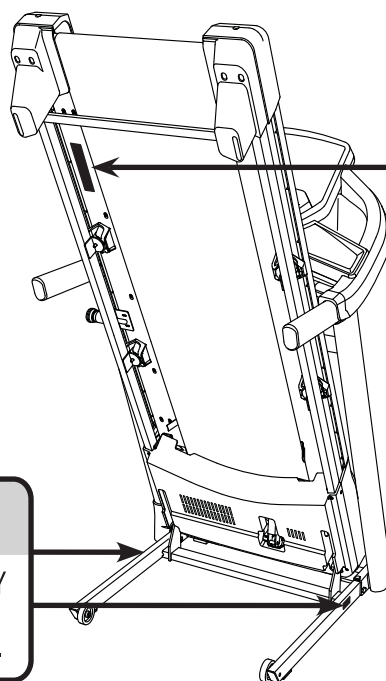
1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. La máquina para correr no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina para correr por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
5. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
6. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, alejada del polvo y de la humedad. No guarde la máquina para correr ni en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
7. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
8. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
10. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
13. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho protector en un tomacorriente adecuado (vea la página 17). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de celulares, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
14. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 17. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite una tienda de electrónica de su localidad.

15. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y lesiones graves.
16. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
17. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 3 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
18. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
19. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
20. Cuando haya una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
21. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
22. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
23. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
24. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado) (vea el dibujo de la página 6 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
25. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 8, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
26. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
27. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
28. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
29. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
30. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritas en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
31. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



⚠ WARNING:

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



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.

- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.



- Never allow children on or around the treadmill.

- Remove the safety key when treadmill is not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.



- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr NORDICTRACK® C 590 PRO. La máquina para correr C 590 PRO ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera

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

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

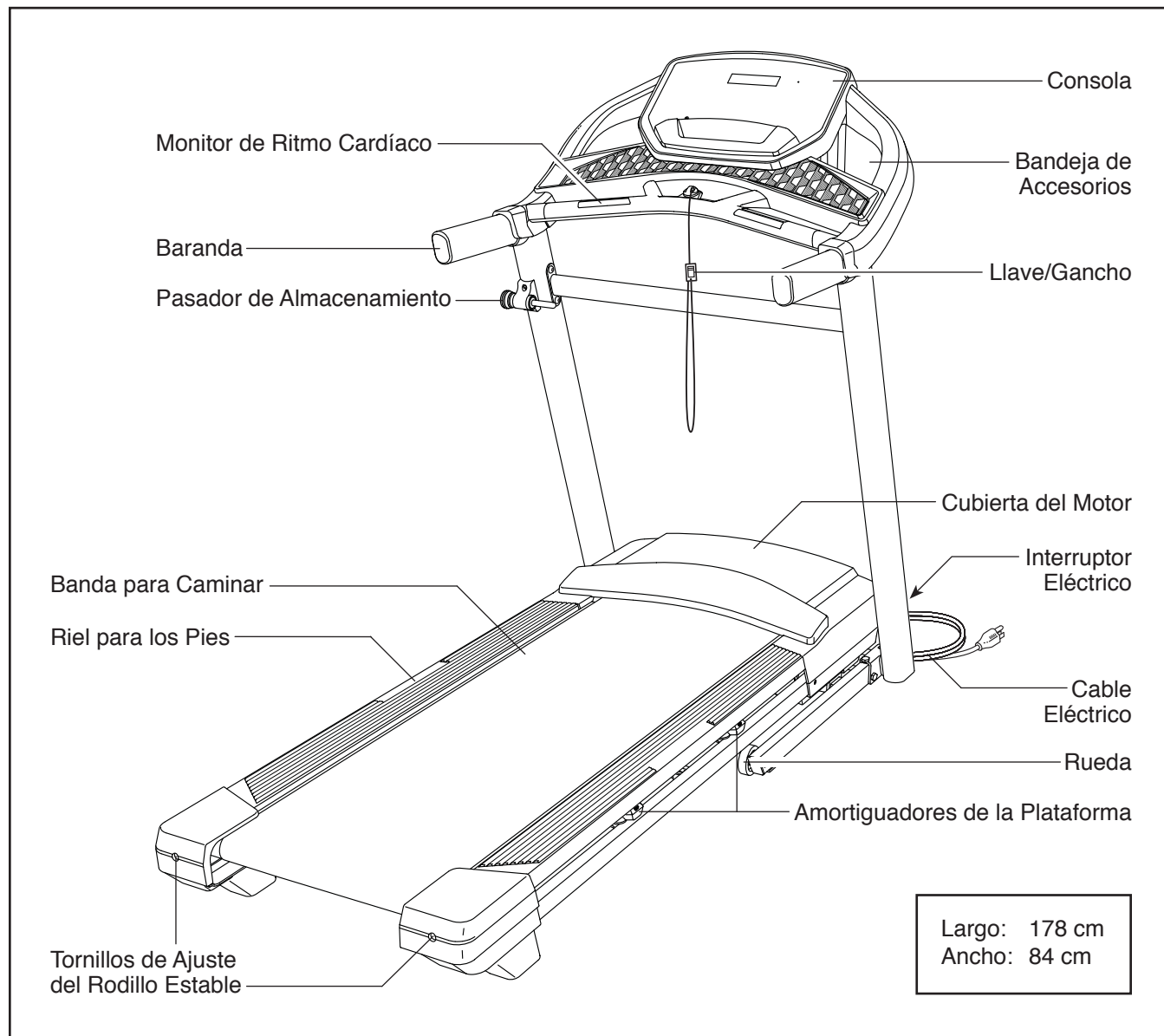
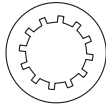


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

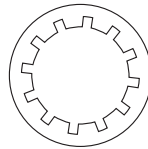
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece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



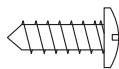
Arandela Estrella
#10 (8)–4



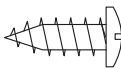
Arandela Estrella
de 5/16" (7)–12



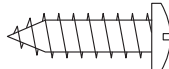
Arandela Estrella
de 3/8" (6)–6



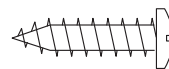
Tornillo de Tierra
#8 x 1/2" (1)–1



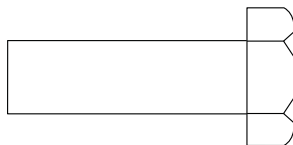
Tornillo #8 x 1/2"
(10)–8



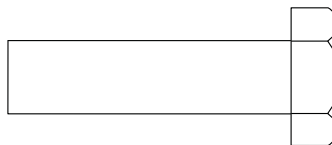
Tornillo #10 x 3/4"
(9)–6



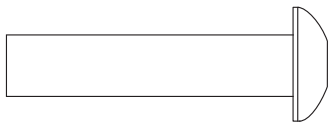
Tornillo #8 x 3/4"
(11)–6



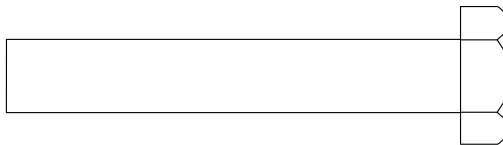
Tornillo de 3/8" x 1 1/4"
(3)–2



Tornillo de 3/8" x 1 1/2"
(4)–2



Tornillo de 5/16" x 1 1/2"
(5)–4



Tornillo de 3/8" x 2 3/8" (2)–2

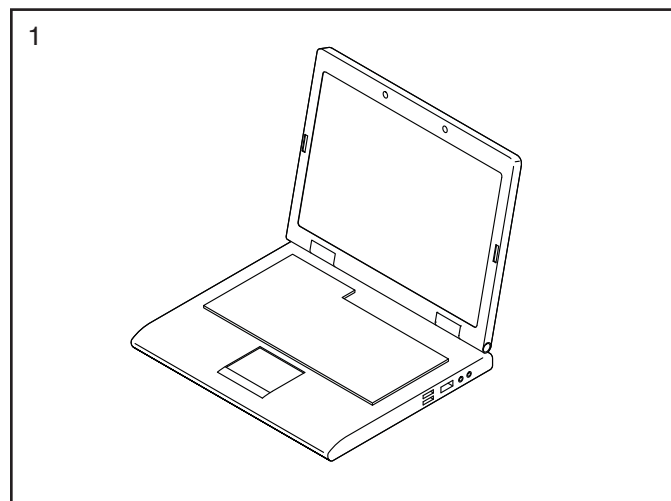
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 7.
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - llaves hexagonales incluidas 
 - un destornillador estrella 
 - una llave inglesa 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web my.iconfitness.com en su computadora y registre su producto, esto:**

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

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

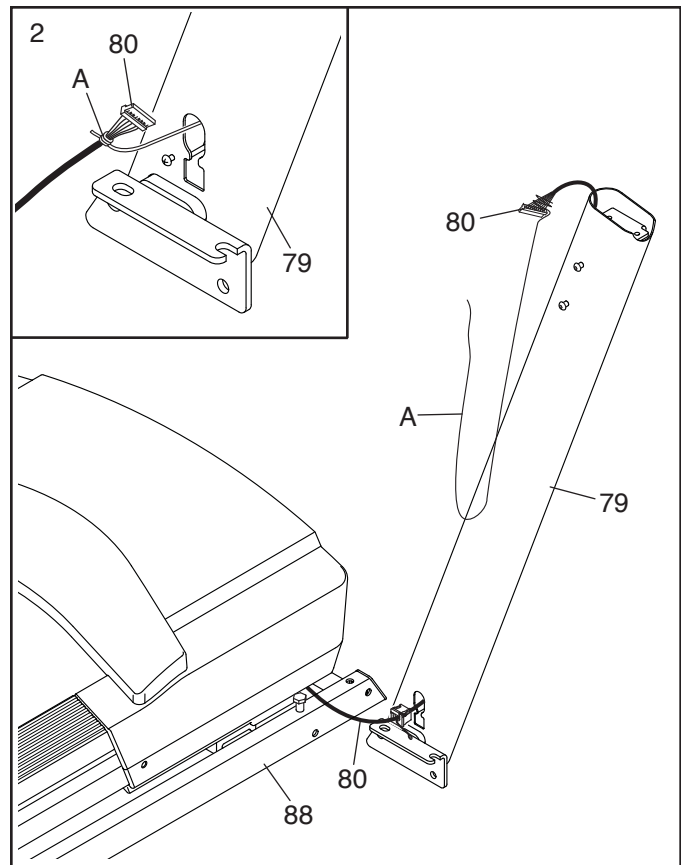


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (80) a la parte delantera de la Base (88).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (79). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (88).

Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (79) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (80). Luego, inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Derecho.

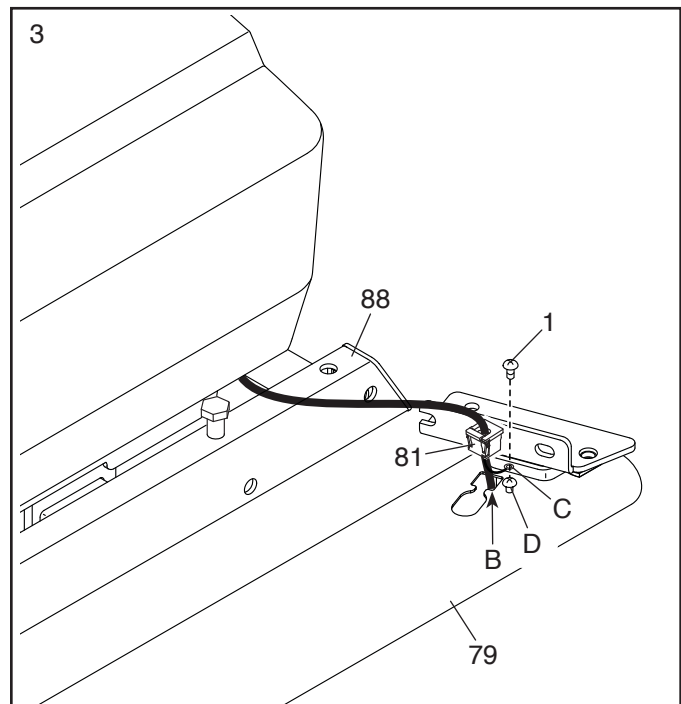


3. Tienda el Montante Vertical Derecho (79) cerca de la Base (88).

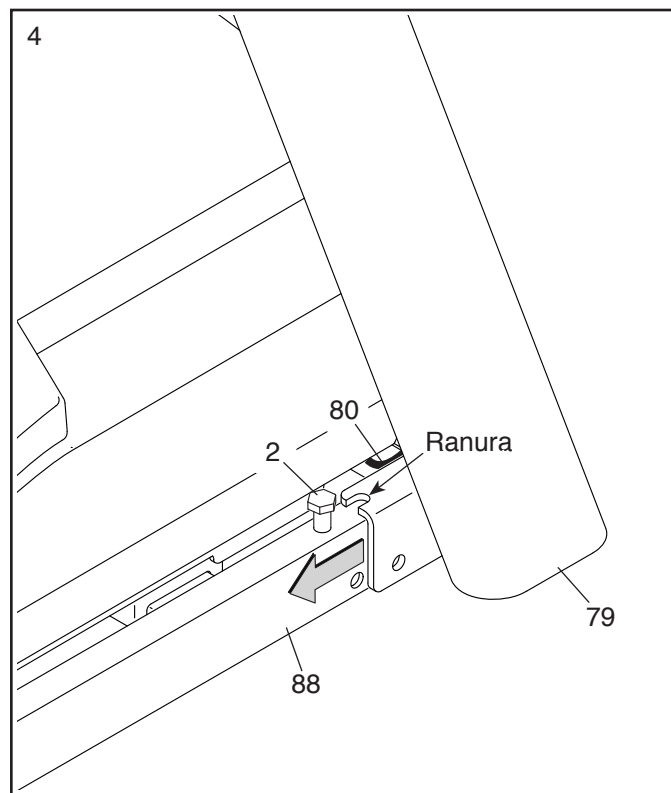
Presione el Ojal Reforzado (81) para introducirlo en el orificio cuadrado (B) del Montante Vertical Derecho (79). **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (C).**

Si existe un tornillo (D) ya conectado al Montante Vertical Derecho (79), retire el tornillo y deséchelo.

Luego, conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (79) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (1).

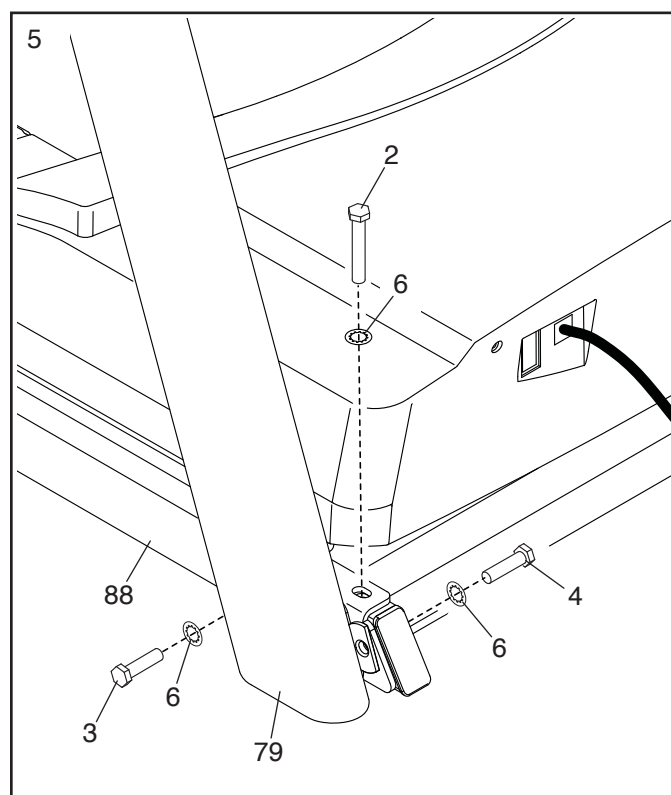


4. Sitúe el Montante Vertical Derecho (79) sobre la Base (88) como se muestra. **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (80).** Deslice el Montante Vertical Derecho de forma que el Tornillo de 3/8" x 2 3/8" (2) de la Base quede insertado en la ranura del Montante Vertical Derecho. **No apriete aún el Tornillo.**

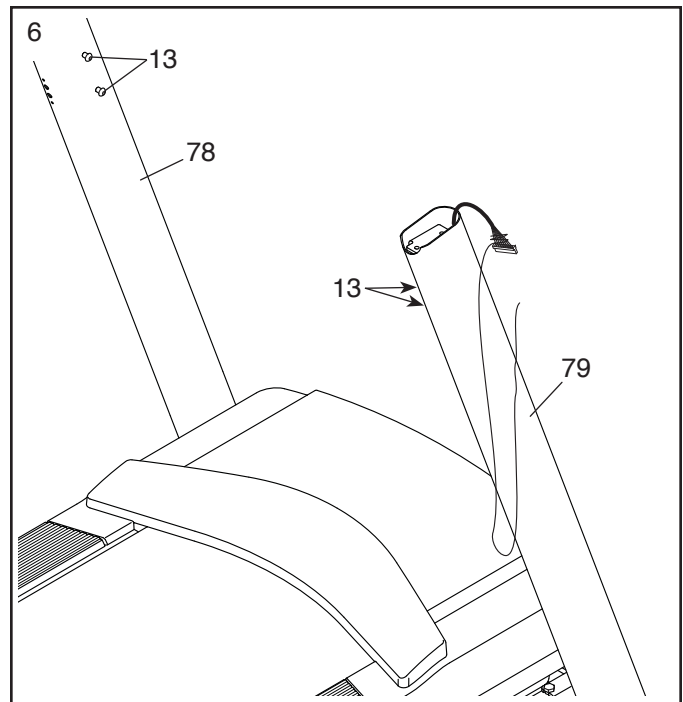


5. Conecte el Montante Vertical Derecho (79) a la Base (88) con un Tornillo de 3/8" x 2 3/8" (2), un Tornillo de 3/8" x 1 1/4" (3), un Tornillo de 3/8" x 1 1/2" (4) y tres Arandelas Estrella de 3/8" (6) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra) como se muestra en los pasos 4 y 5. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

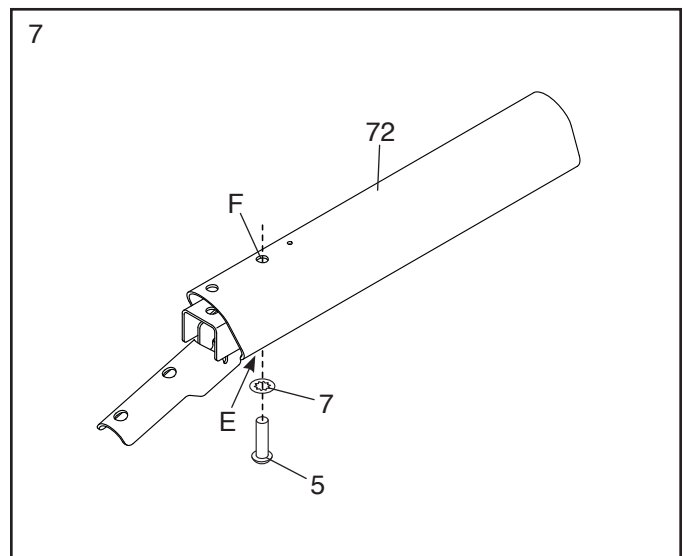


6. Retire y conserve los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (13) indicados.



7. Gire una de las Barandas (72) boca abajo. Inserte el Tornillo de 5/16" x 1 1/2" (5) con una Arandela Estrella de 5/16" (7) en el orificio más grande (E) y sáquelo por el orificio pequeño indicado (F).

A continuación, sujete con un dedo el Tornillo de 5/16" x 1 1/2" (5) y vuelva a poner la Baranda (72) en posición vertical. **Continúe sujetando el Tornillo en esa posición mientras completa el siguiente paso de montaje.**

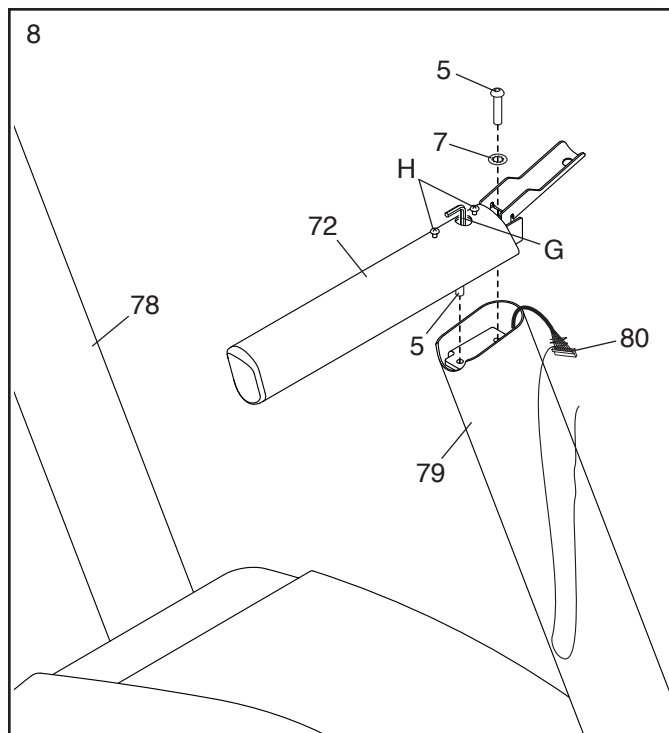


8. Coloque la Baranda (72) sobre el Montante Vertical Derecho (79). Inserte la llave hexagonal (G) en el orificio indicado y apriete parcialmente el Tornillo de 5/16" x 1 1/2" (5); **no apriete aún completamente el Tornillo.**

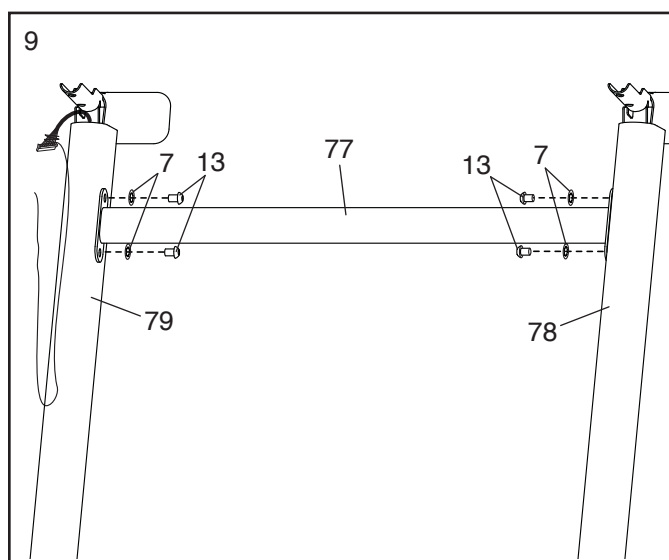
A continuación, apriete parcialmente otro Tornillo de 5/16" x 1 1/2" (5) con una Arandela Estrella de 5/16" (7) en la Baranda (72) y el Montante Vertical Derecho (79); **luego, apriete ambos Tornillos. Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (80).**

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

Repita el paso 7 y este paso para conectar la otra Baranda (que no se muestra) al Montante Vertical Izquierdo (78). Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



9. Deslice con cuidado la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (77) entre los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (78, 79). Conecte la Barra Cruzada de los Montantes Verticales con los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (13) que retiró en el paso 6 y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (7); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

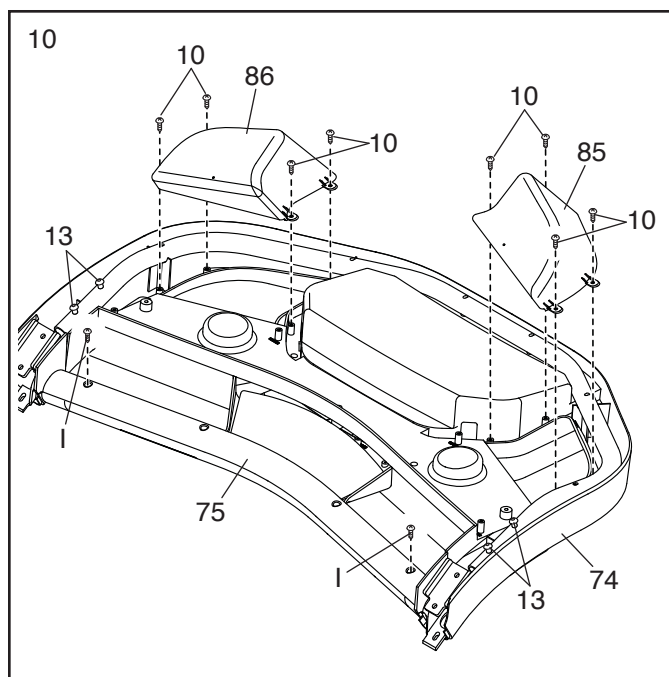


10. Coloque la Base de la Consola (74) boca abajo sobre una superficie blanda para evitar que se raye.

Retire y deseche los dos tornillos indicados (I). Luego, retire la Barra Cruzada de Pulso (75).

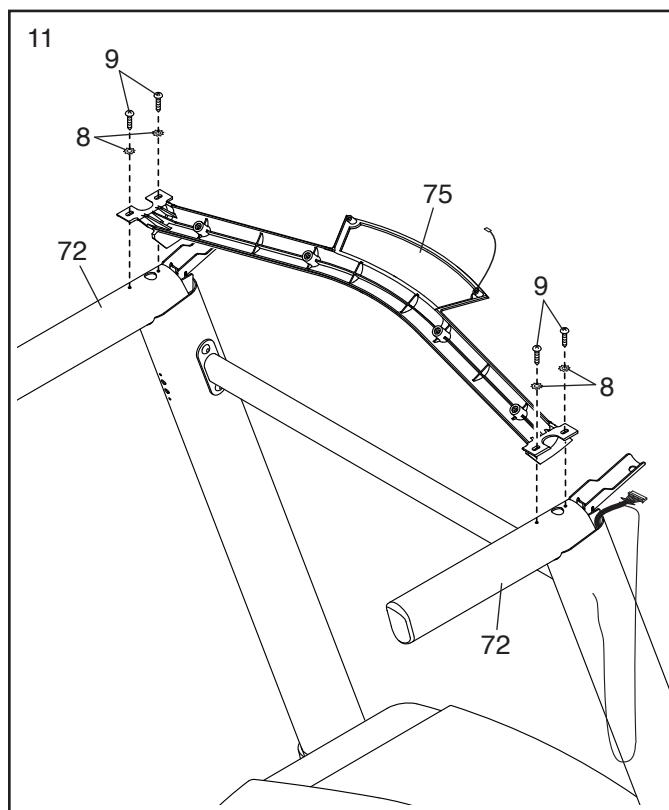
A continuación, identifique las Bandejas Izquierda y Derecha (85, 86). Conecte las Bandejas a la Base de la Consola (74) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (10); **no apriete en exceso los Tornillos.**

Luego, retire y conserve los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (13) indicados.



11. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (75), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Orienté la Barra Cruzada de Pulso (75) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas (72) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (8); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

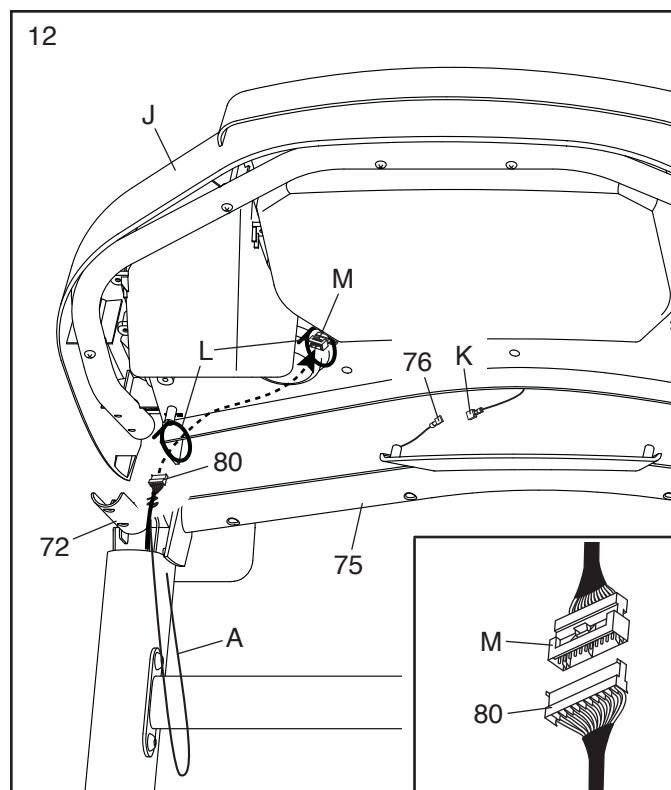


12. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de consola (J) cerca de las Barandas (72).

Conecte el cable de tierra (K) del conjunto de consola (J) al Cable de Tierra de la Consola (76) de la Barra Cruzada de Pulso (75).

A continuación, inserte el Cable del Montante Vertical (80) a través de las dos ataduras para cables en bucle (L).

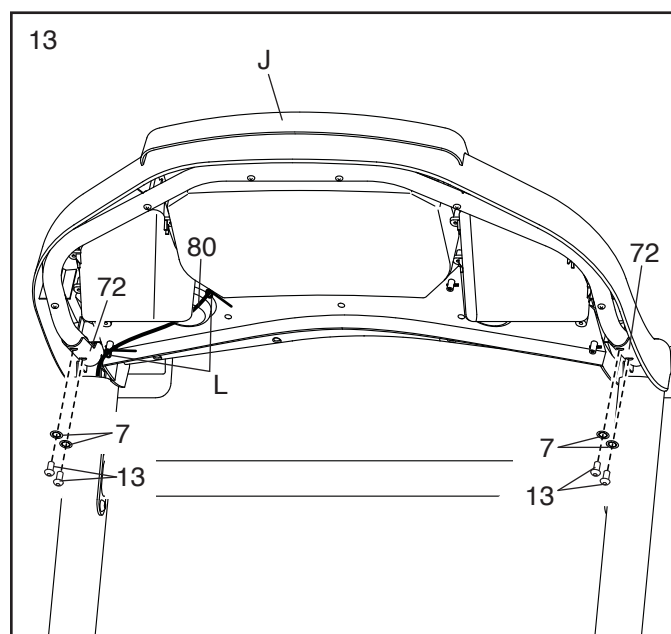
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (80) al cable de la consola (M). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL APARATO.** Luego, retire la atadura de cables (A) del Cable del Montante Vertical.



13. Coloque el conjunto de consola (J) en las Barandas (72). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

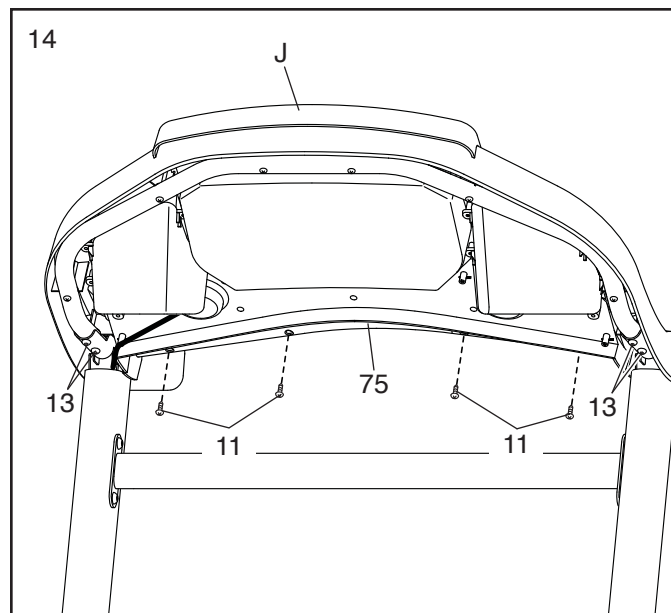
Inserte el Cable del Montante Vertical (80) sobrante en el conjunto de consola (J). Luego, apriete las dos ataduras (L) alrededor del Cable del Montante Vertical y corte el sobrante de las ataduras.

Conecte el conjunto de consola (J) con los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (13) que retiró en el paso 10 y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (7); **no apriete aún los Tornillos.**



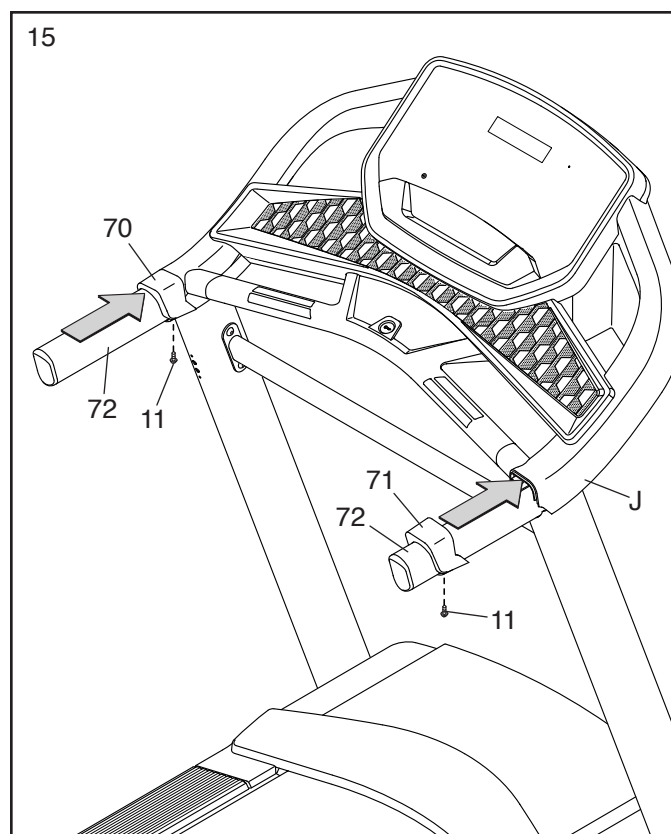
14. Conecte la Barra Cruzada de Pulso (75) al conjunto de consola (J) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (11); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. No apriete en exceso los Tornillos.**

Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (13).

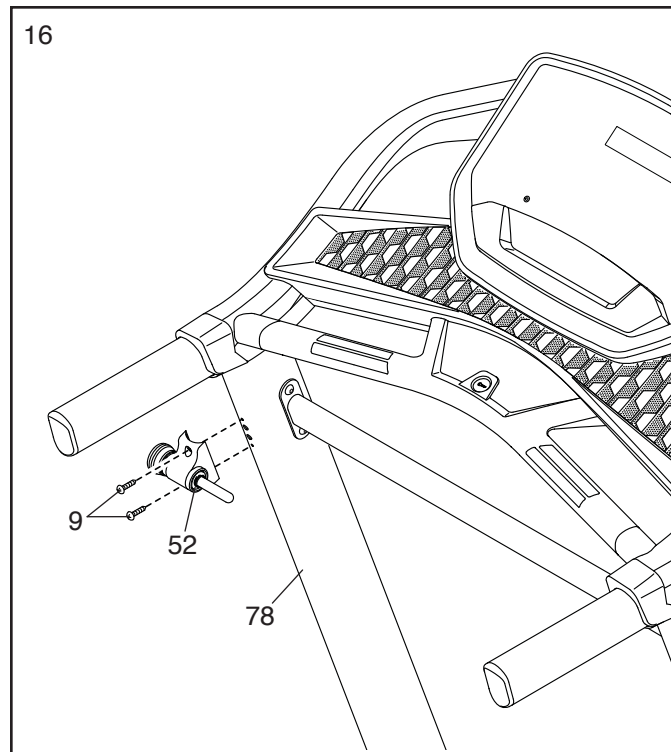


15. Deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (71) sobre la Baranda (72) derecha y contra el conjunto de consola (J). Apriete un Tornillo #8 x 3/4" (11) en la parte inferior de la Cubierta de la Baranda Derecha. **No apriete en exceso el Tornillo.**

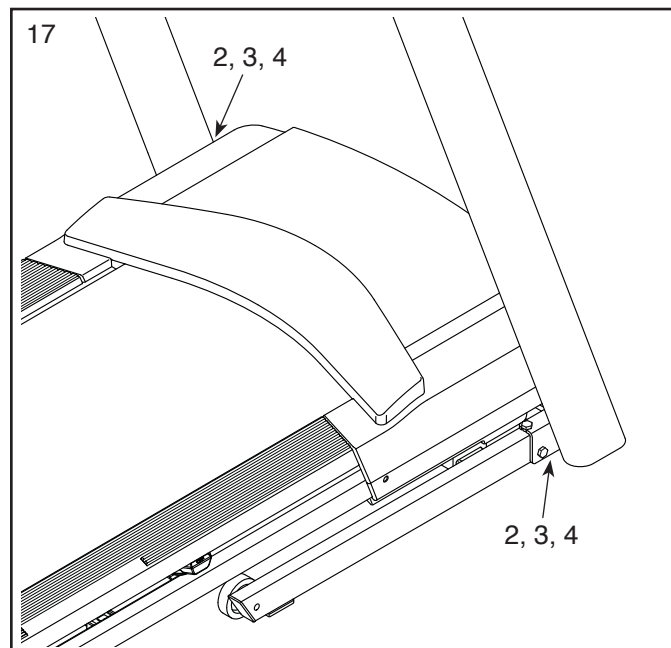
Conecte la Cubierta de la Baranda Izquierda (70) a la Baranda (72) izquierda de la manera descrita arriba.



16. Oriente el Pasador de Almacenamiento (52) como se muestra. Conecte el Pasador de Almacenamiento al Montante Vertical Izquierdo (78) con dos Tornillos #10 x 3/4" (9). **No apriete en exceso los Tornillos.**



17. Apriete los ocho Tornillos (2, 3, 4) indicados.



18. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, mantenga su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro; la llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 29 y 30). Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

La máquina para correr, como cualquier otro equipo electrónico, puede dañarse por cambios repentinos de tensión en el hogar. Pueden ocurrir sobretensiones, picos de tensión e interferencias de ruido al encender o apagar otros equipos eléctricos. **Para reducir el riesgo de daños a la máquina para correr, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea la precaución 14 en la página 3.**

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

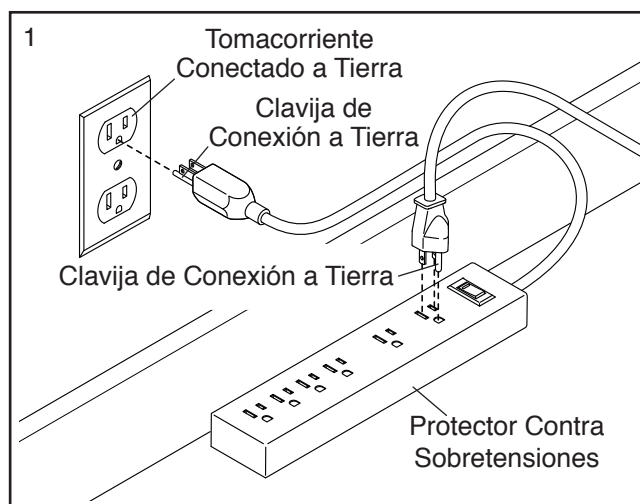
Enchufe el Cable Eléctrico

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

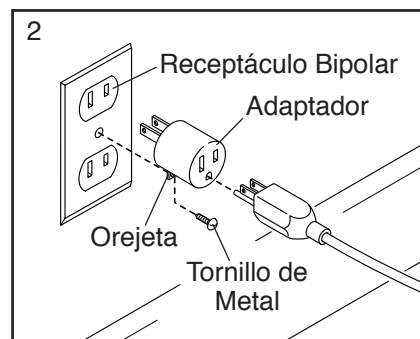
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de choque eléctrico. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada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

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

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

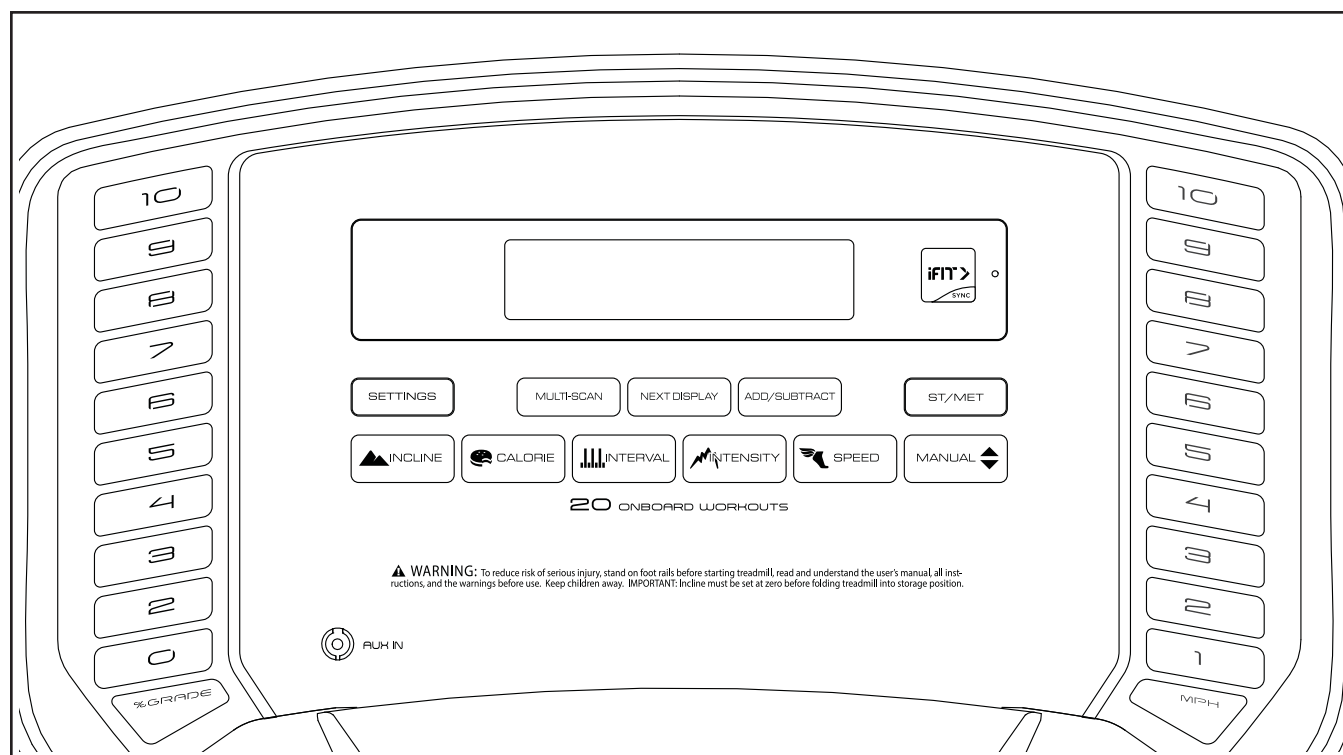


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para enchufar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando selecciona la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco integrado en el mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 25 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

La consola también presenta una selección de entrenamientos integrados diseñados para ayudarle a quemar calorías y fortalecer su sistema cardiovascular. Cada entrenamiento controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFit® Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

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

Para encender el aparato, vea la página 19. Para utilizar la función manual, vea la página 19. Para utilizar un entrenamiento integrado, vea la página 21. Para conectar su tableta a la consola, vea la página 22. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 23. Para utilizar la función de ajustes, vea la página 23. Para usar el sistema de sonido, vea la página 25. Para ajustar el sistema de amortiguación, vea la página 25.

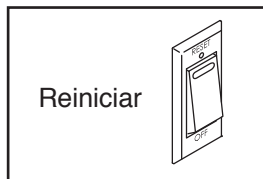
IMPORTANTE: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la consola. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 29).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 23. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met (estándar/métrica). Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO ENCENDER EL APARATO

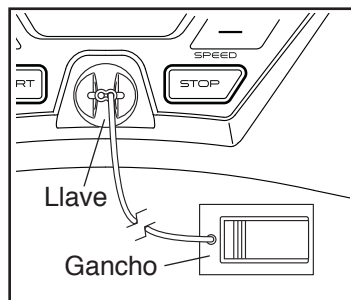
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 17). A continuación, localice el interruptor eléctrico en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor se encuentre en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola puede presentar una función de demostración diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor eléctrico en la posición Reset, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 23 para desactivar la función de demostración.

A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el gancho conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible 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.

IMPORTANTE: Antes de usar la máquina para correr, tome las siguientes medidas para garantizar que la consola muestre el nivel de inclinación correcto de la máquina para correr. Primero, pulse una vez el botón de aumento Incline (inclinación). A continuación, pulse el botón de disminución Incline o el botón %Grade (%pendiente) de número más bajo para poner la máquina para correr en su ajuste más bajo. Cuando la armadura deja de moverse, la máquina para correr está lista para su uso.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse el botón Manual. La pantalla solo debe mostrar ceros.

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar) o uno de los botones de velocidad numerados.

Si pulsa el botón Start, 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 de 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 y, luego, pulse inmediatamente el botón 5. Nota: Esta opción no funcionará cuando la consola esté ajustada a unidades métricas.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o uno de los botones de velocidad numerados.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) o uno de los botones numerados %Grade (%pendiente). Cada vez que pulse el botón de aumento o disminución Incline, el ajuste de inclinación cambia en un 0,5 por ciento. Si pulsa uno de los botones numerados %Grade, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

CALS (calorías): Cuando se selecciona la función manual y la mayoría de los entrenamientos integrados, el número aproximado de calorías quemadas. Cuando se seleccionan entrenamientos de calorías, el número aproximado de calorías que faltan por quemar durante el entrenamiento.

CALS/HR (calorías por hora): El número aproximado de calorías que está quemando por hora.

MI o KM (distancia): La distancia que ha recorrido caminando o corriendo, en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met (estándar/métrica).

Inclinación (%pendiente): El nivel de inclinación de la máquina para correr.

Pace (ritmo): Su velocidad en minutos por milla o minutos por kilómetro. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met.

BPM y el símbolo de corazón (pulso): Su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 6).

MPH o KPH (velocidad): Su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met.

Time (tiempo): Al seleccionar la función manual, el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento integrado, el tiempo restante del entrenamiento.

VRT FT o VRT M (distancia vertical): La distancia que ha recorrido caminando o corriendo en metros verticales o pies verticales.

Pulse repetidamente el botón Next Display (pantalla siguiente) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.

Función recorrer: La consola también presenta una función Recorrer que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. **Para encender la función recorrer**, pulse el botón Multi-Scan (recorrer múltiple); el indicador recorrer (A) y la palabra SCAN (recorrer) aparecerán en la pantalla.



Para hacer avanzar manualmente el ciclo recorrer, pulse repetidamente el botón Multi-Scan.

Para desactivar la función recorrer, pulse repetidamente el botón Next Display; el indicador recorrer y la palabra SCAN desaparecerán de la pantalla.

También puede personalizar la función recorrer para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

Para personalizar la función recorrer, primero pulse repetidamente el botón Next Display hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere agregar o eliminar del ciclo recorrer que aparece en la pantalla.

A continuación, pulse el botón Add/Subtract (agregar/sustraer) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo recorrer.

Cuando se añade información del entrenamiento, su indicador se activará en la pantalla.

Cuando se elimina la información del entrenamiento, su indicador se apagará.

Luego, pulse el botón Multi-Scan para activar la función recorrer.

Para reiniciar las pantallas, pulse dos veces el botón Stop, retire la llave y, luego, vuelva a insertarla.

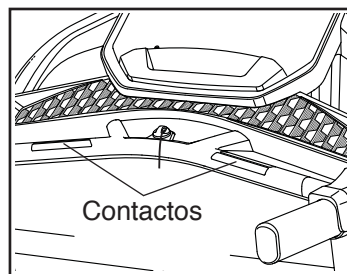
6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 25.**

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 23.

Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart tendrá prioridad.

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



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y coloque sus manos sobre los contactos metálicos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop y **ajuste la inclinación en la máquina para correr a cero por cien. El nivel de inclinación debe ser cero al plegar la máquina para correr hasta la posición de almacenamiento, ya que de lo contrario podría dañar la máquina para correr.** A continuación, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Incline (inclinación), Calorie (calorías), Interval (intervalo), Intensity (intensidad) o Speed (velocidad) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Segundos después de seleccionar un entrenamiento, la duración, distancia y velocidad máxima del entrenamiento aparecen en la pantalla durante unos segundos.

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Pulse el botón Start (comenzar). Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programados los mismos ajustes de velocidad o inclinación.

Si se programa otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, el ajuste de velocidad y/o inclinación parpadeará en la pantalla para alertarle. La máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.

Si el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed e Incline; sin embargo, **cundo finalice el segmento actual del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación del siguiente segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Start. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de ese segmento.

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 20.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 21.

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

Vea el paso 7 en la página 21.

CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante BLUETOOTH a tabletas a través de la app iFit Bluetooth Tablet, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante BLUETOOTH.

1. Descargue e instale la app iFit Bluetooth Tablet en su tableta.

En su tableta iOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la app iFit Bluetooth Tablet y, luego, instale la app en su tableta. **Asegúrese de que la opción BLUETOOTH esté activada en su tableta.**

Luego, abra la app iFit Bluetooth Tablet y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 23.

3. Conecte su tableta a la consola.

Pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para conectar su tableta a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

5. Desconecte su tableta de la consola si lo desea.

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit Bluetooth Tablet. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Se mostrará la primera página de ajustes en la pantalla. Nota: Si ha seleccionado un entrenamiento, quizá tenga que pulsar repetidamente el botón Stop (parar) para regresar al menú principal antes de seleccionar la función de ajustes.

2. Recorra la función de ajustes.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, puede navegar por varias páginas de ajustes. Pulse repetidamente el botón Stop para seleccionar la página de ajustes deseada.

3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

Número de versión de software: la pantalla mostrará el número de versión de software.

Calibración del sistema de inclinación: La pantalla mostrará las letras CAL. Si el sistema de inclinación no funciona correctamente, es posible que deba calibrarlo. Para calibrar el sistema de inclinación, pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la máquina para correr haya dejado de moverse.



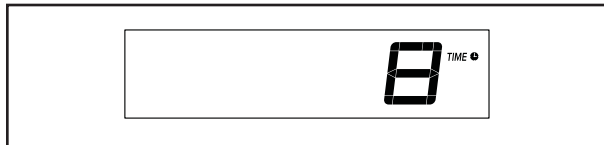
Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón de aumento Speed (velocidad). Para ver la información del entrenamiento en unidades estándar, seleccione Std. Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione Met.



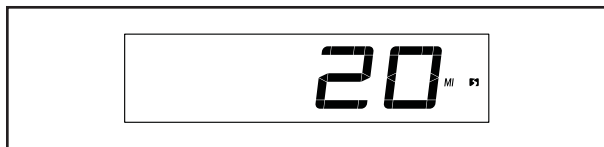
Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

Prueba de botones: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

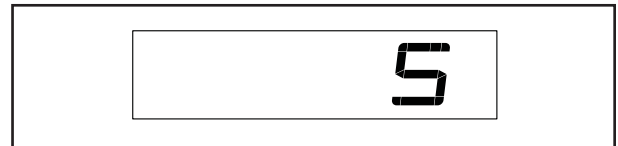
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se usó la máquina para correr.



Distancia total: La pantalla mostrará las letras MI o KM. La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) recorridos por la banda para caminar.



Nivel de contraste: El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Incline para ajustar el nivel de contraste.



Función de demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Pulse repetidamente el botón de aumento Speed para seleccionar una opción de función de demostración. Para activar la función de demostración, seleccione Don. Para desactivar la función de demostración, seleccione Doff.



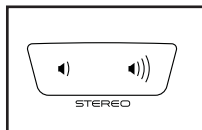
4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón Settings para salir de la función de ajustes.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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



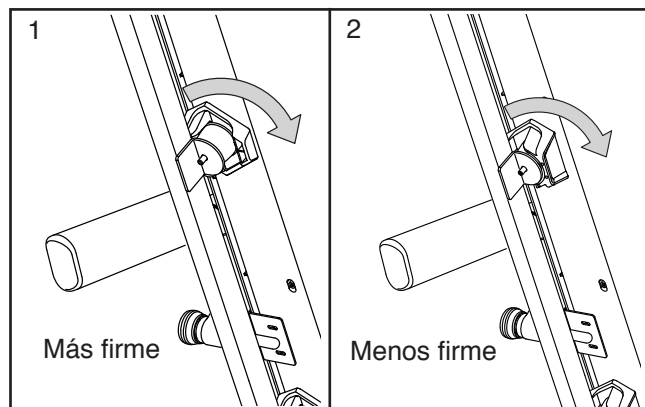
CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

La máquina para correr presenta un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras usted camina o corre sobre la máquina.

Retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Para ajustar los amortiguadores, es posible que necesite colocar la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27).

Para una plataforma para caminar más firme, gire un amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 1; para una plataforma para caminar menos firme, gire el amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 2. Ajuste los amortiguadores de la misma manera.

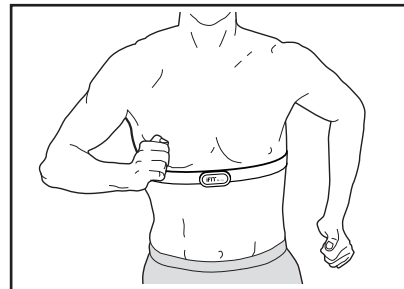
Nota: Asegúrese de que los amortiguadores de los lados izquierdo y derecho de la máquina para correr se encuentren en el mismo nivel de firmeza. Cuanto más rápido corra sobre la máquina para correr o mayor sea su peso corporal, mayor firmeza debe presentar la plataforma para caminar.



MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el

ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**



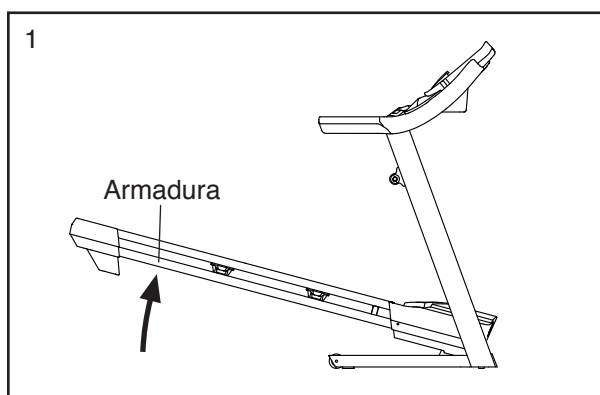
Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

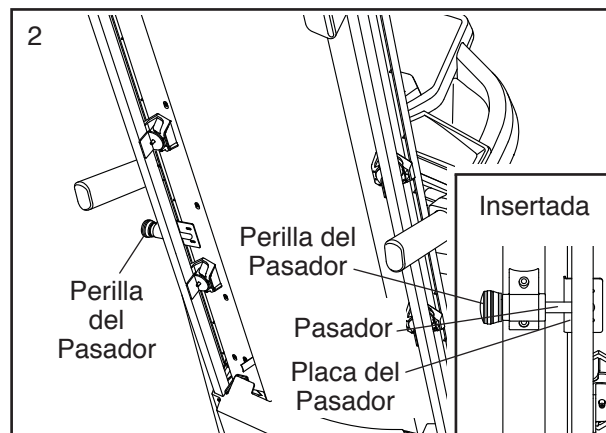
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



2. Sujete la armadura firmemente con su mano derecha. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que la placa del pasador avance más allá del pasador. Luego, suelte lentamente la perilla del pasador; asegúrese de que la placa del pasador quede apoyada contra el perno del pasador.

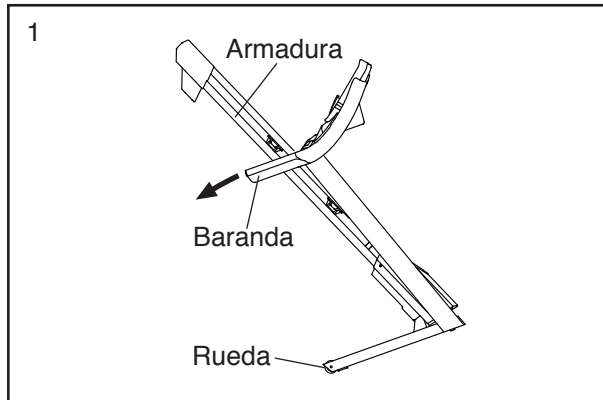


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** **Asegúrese de que la placa del pasador quede apoyada contra el perno del pasador. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.**

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



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. A continuación, baje la armadura hasta sobrepasar el perno del pasador. Asegúrese de que el perno no golpee contra el riel para los pies. Luego, suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 de la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies ni la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

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

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

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

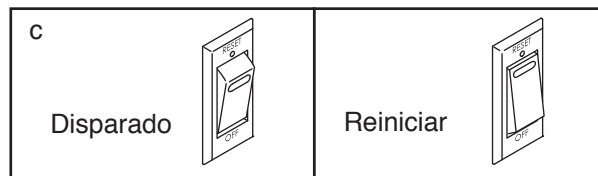
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un protector contra sobretensiones y que dicho protector esté conectado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 17). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 17. **IMPORTANTE: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su cortacircuito se dispara repetidamente al utilizar la máquina para correr, vea la portada de este manual para adquirir un filtro de arco.**

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



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

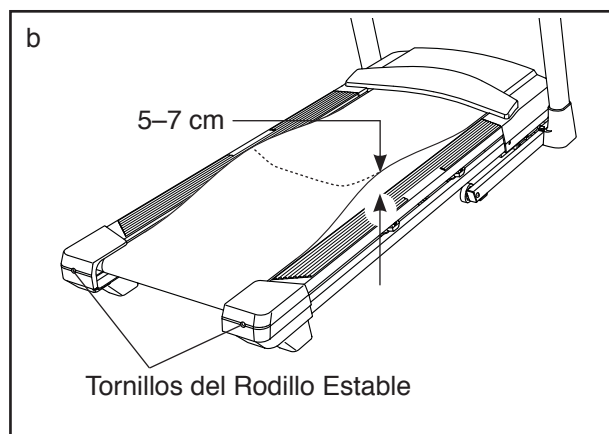
- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el dibujo anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, luego,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

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

- a. Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 3 en la página 23).

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

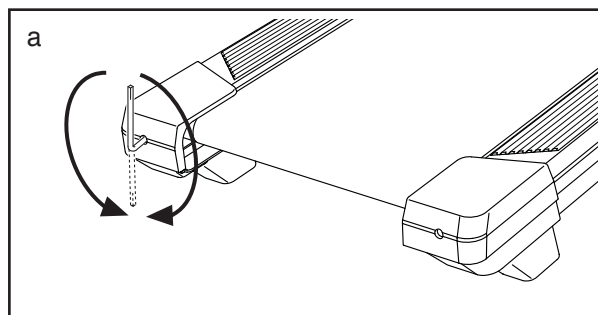
- a. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 17.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido antihorario, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



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

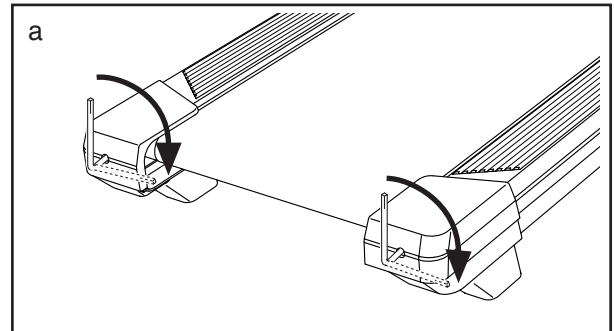
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies

- a. **IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.** En primer lugar, retire 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 sentido horario. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha**, gire el tornillo izquierdo del rodillo estable en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

- a. En primer lugar, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

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

1. Estiramiento a Puntas de los Pies

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

2. Estiramiento de Isquiotibiales

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

3. Estiramiento de Pantorrillas/Tendón de Aquiles

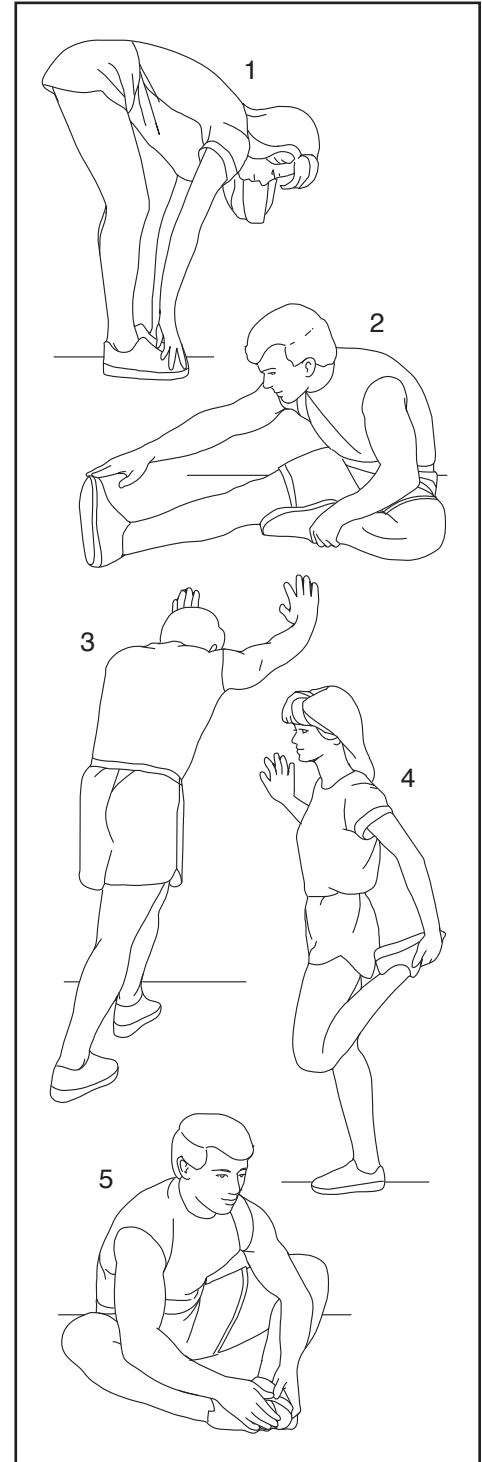
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese.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

4. Estiramiento de Cuádriceps

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

5. Estiramiento de Abductores

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



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

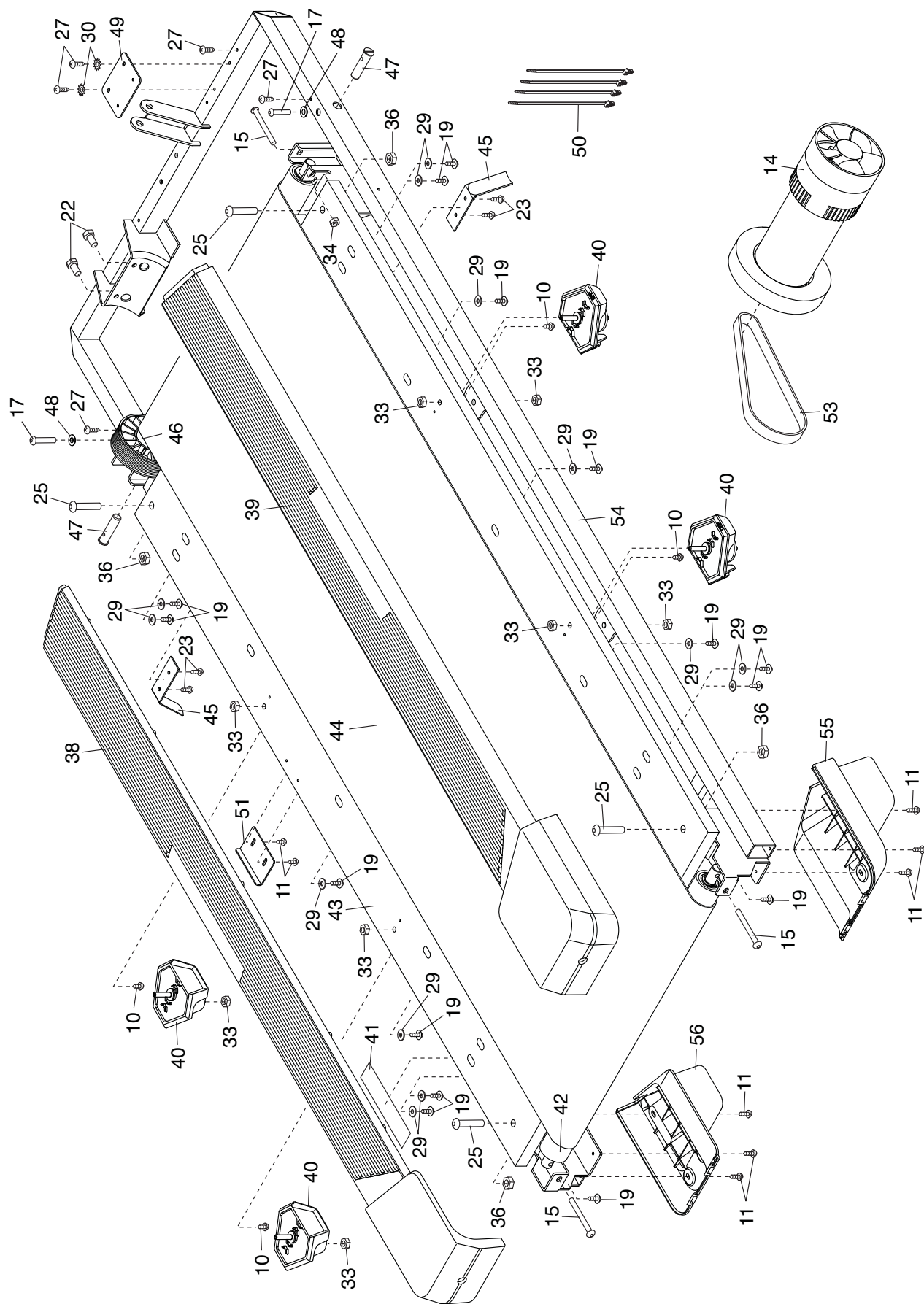
Nº de Modelo NTL59417.1 R0418A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	46	1	Rodillo Delantero/Polea
2	4	Tornillo de 3/8" x 2 3/8"	47	2	Pasador de 3/8"
3	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"	48	2	Buje Plástico de 9/32"
4	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/2"	49	1	Placa del Controlador
5	4	Tornillo de 5/16" x 1 1/2"	50	4	Atadura Plástica
6	6	Arandela Estrella de 3/8"	51	1	Placa del Pasador
7	12	Arandela Estrella de 5/16"	52	1	Pasador de Almacenamiento
8	4	Arandela Estrella #10	53	1	Correa del Motor
9	6	Tornillo #10 x 3/4"	54	1	Armadura
10	12	Tornillo #8 x 1/2"	55	1	Pata Trasera Derecha
11	54	Tornillo #8 x 3/4"	56	1	Pata Trasera Izquierda
12	2	Rueda	57	1	Cubierta del Motor
13	8	Tornillo de 5/16" x 3/4"	58	1	Remate de la Cubierta
14	1	Motor de Manejo	59	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
15	3	Tornillo M6 x 55mm	60	4	Buje Plástico de 3/8"
16	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/8"	61	1	Motor de Inclinación
17	2	Tornillo de 1/4" x 1 1/4"	62	2	Espaciador de la Armadura
18	2	Tapa de la Baranda	63	1	Armadura de Inclinación
19	16	Tornillo #8 x 5/8"	64	2	Espaciador del Motor de Inclinación
20	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	65	1	Controlador
21	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	66	1	Cable Eléctrico
22	2	Tornillo de 5/16" x 7/16"	67	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
23	4	Tornillo #8 x 7/16"	68	1	Interruptor eléctrico
24	2	Atadura de Cables	69	1	Charola Ventral
25	4	Perno de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
26	1	Llave/Gancho	71	1	Cubierta de la Baranda Derecha
27	6	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	72	2	Baranda
28	6	Tornillo #8 x 1"	73	1	Armadura de la Consola
29	14	Arandela de 7/32"	74	1	Base de la Consola
30	2	Arandela Estrella #8	75	1	Barra Cruzada de Pulso
31	1	Consola	76	1	Cable de Tierra de la Consola
32	2	Arandela Giratoria de 3/8"	77	1	Barra Cruzada de los Montantes Verticales
33	8	Tuerca de Bloqueo de 1/4"	78	1	Montante Vertical Izquierdo
34	1	Tuerca M6	79	1	Montante Vertical Derecho
35	3	Gancho #8	80	1	Cable del Montante Vertical
36	10	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	81	2	Ojal Reforzado
37	2	Perno de 3/8" x 2 1/2"	82	4	Tapa de la Base
38	1	Riel de la Pata Izquierda	83	2	Almohadilla de la Base Delantera
39	1	Riel de la Pata Derecha	84	2	Almohadilla de la Base
40	4	Amortiguador de la Plataforma	85	1	Bandeja Izquierda
41	1	Calcomanía de Precaución	86	1	Bandeja Derecha
42	1	Rodillo Trasero	87	2	Calcomanía de Advertencia
43	1	Plataforma para Caminar	88	1	Base
44	1	Banda para Caminar	*	—	Manual del Usuario
45	2	Guía de la Banda			

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

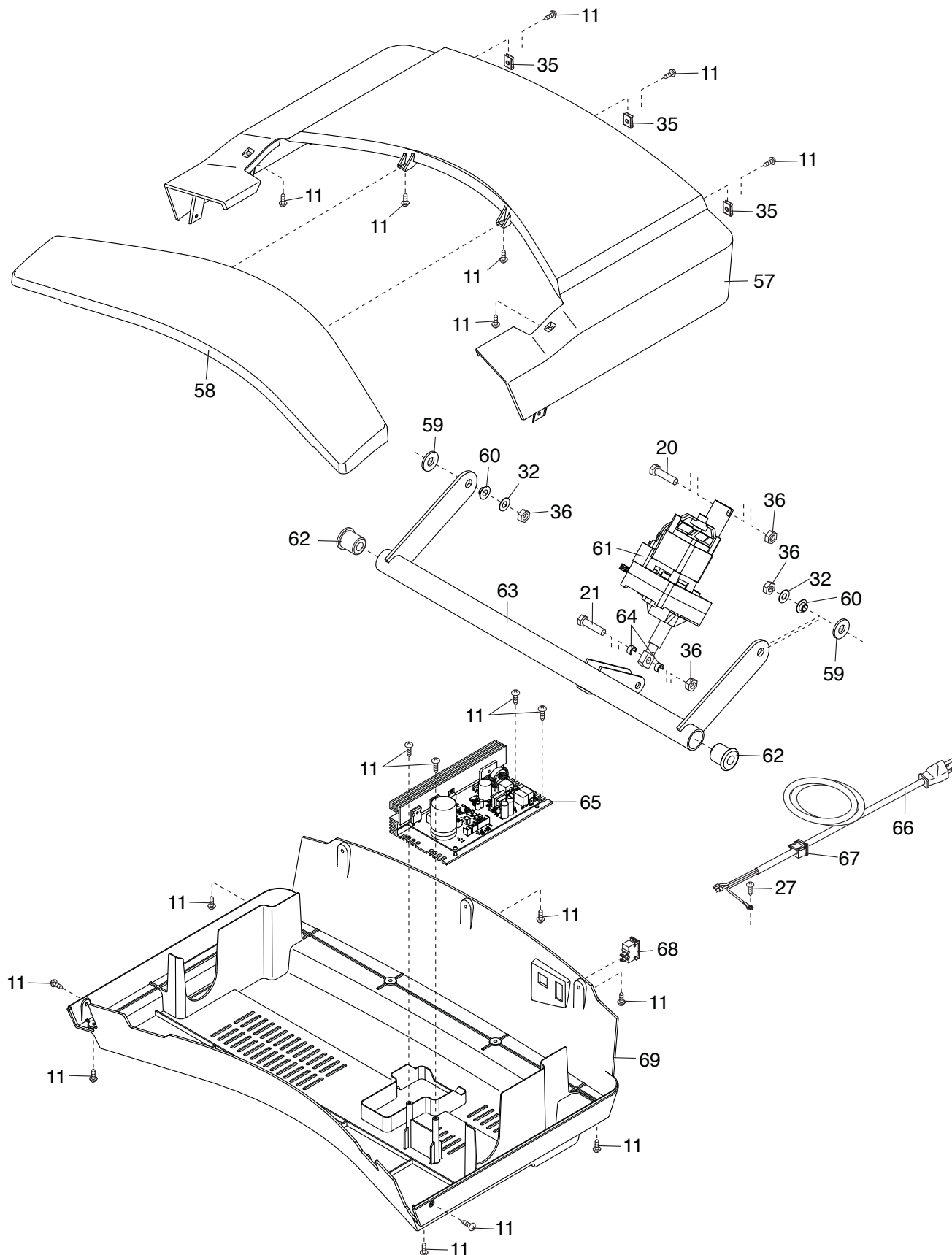
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTL59417.1 R0418A



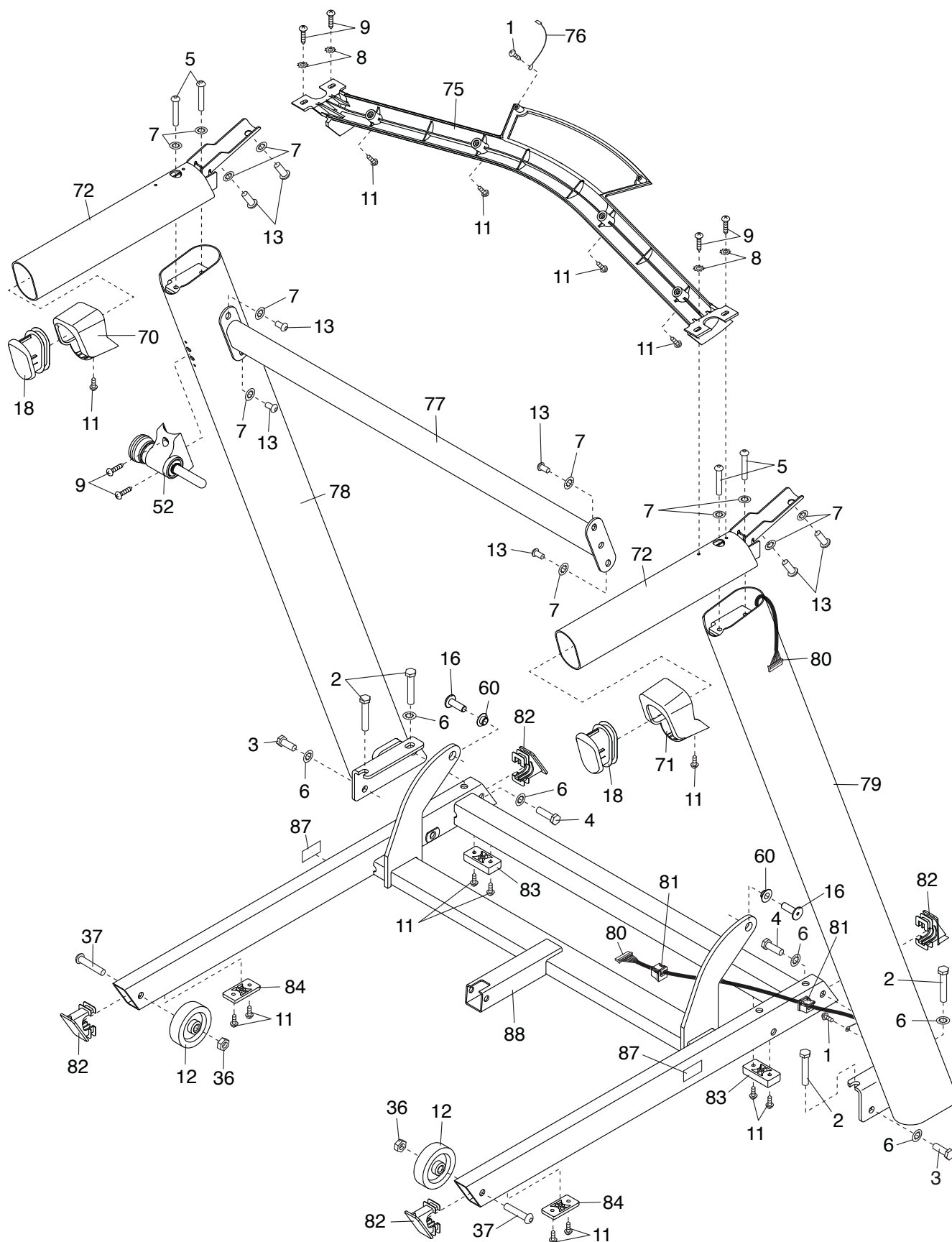
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTL59417.1 R0418A



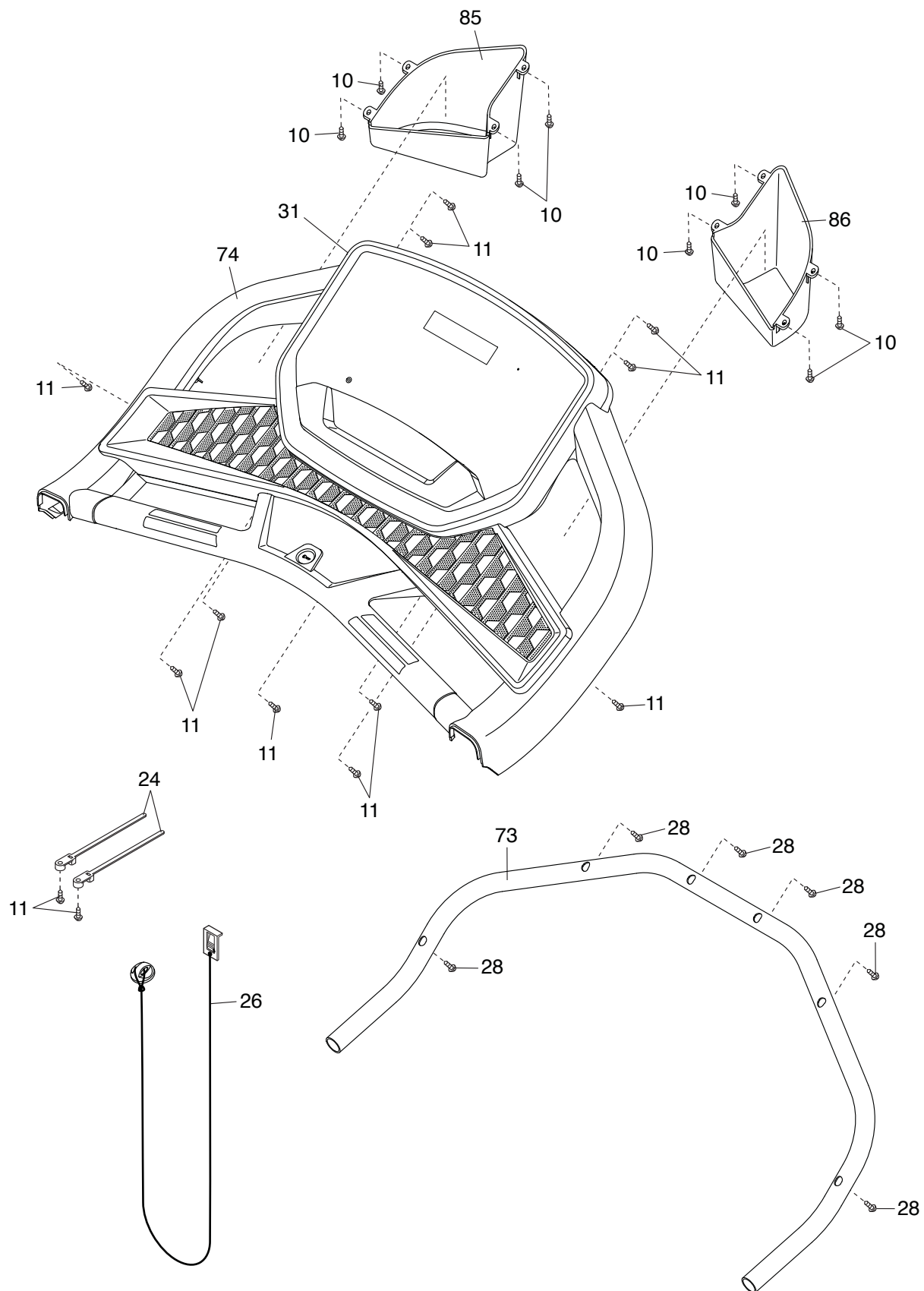
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL59417.1 R0418A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTL59417.1 R0418A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

GARANTÍA LIMITADA PARA MÉXICO

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet my.iconfitness.com. Para hacer efectiva la garantía, bastará presentar esta póliza debidamente sellada por la tienda o unidad vendedora, junto con el aparato en la tienda donde fue comprado el artículo.

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

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

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

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