

NordicTrack T 5.3

Nº de Modelo NTL60010.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

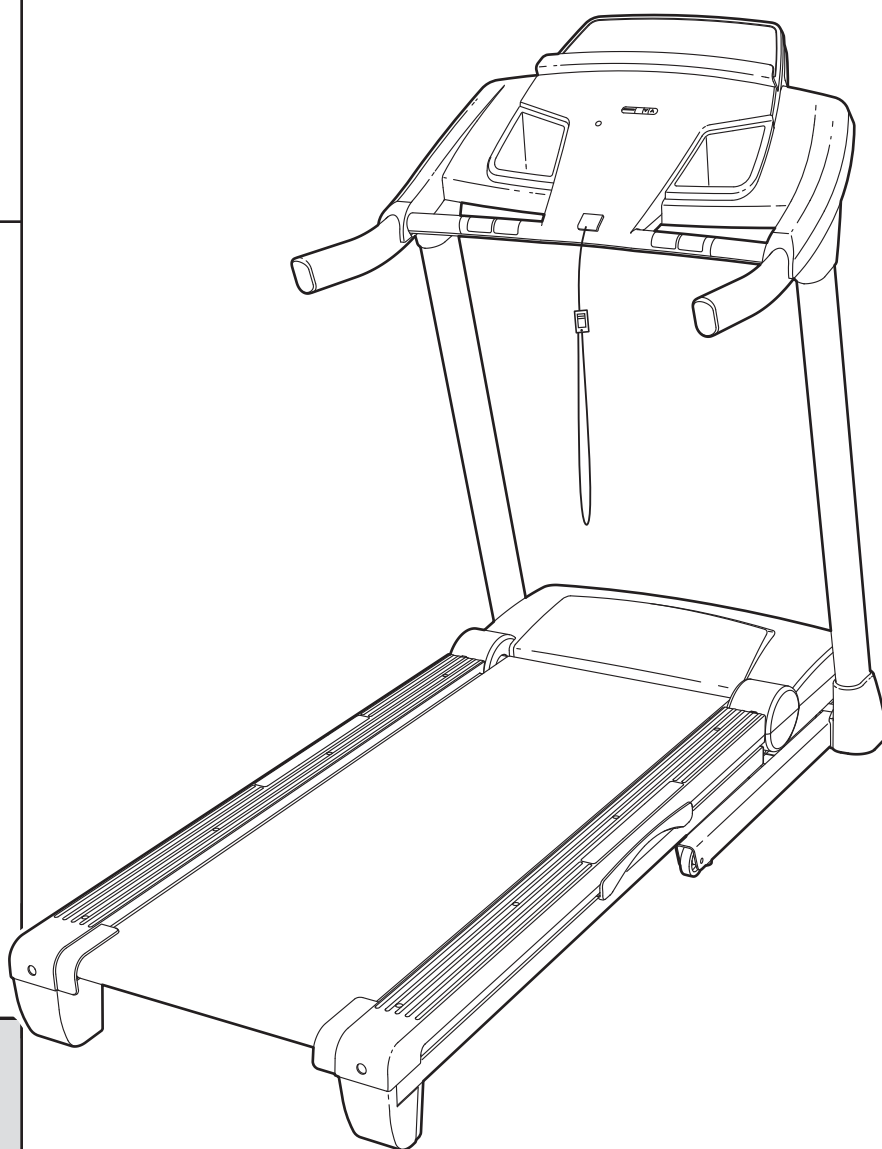
Si tiene preguntas, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

Servicio Técnico:
MEXICO- 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
Mexico DF C.P. 03650

PRECAUCIÓN

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

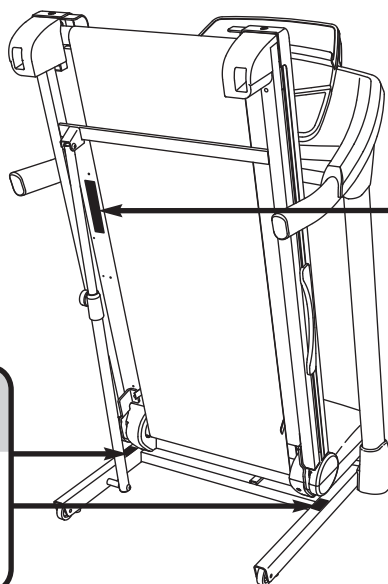


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	21
PROBLEMAS	22
GUÍA DE EJERCICIOS	25
LISTA DE LAS PIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
POLIZA DE GARANTÍA	Contraportada

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: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



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

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, por lo menos con 8 pies (2,4 m) de espacio libre en la parte de atrás y 2 pies (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 de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. Sólo deben utilizar la máquina para correr personas que pesen menos de 325 libras (147 kg).
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Use ropa apropiada para ejercicios cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte entallada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchufe el cable eléctrico dentro del supresor (no incluido) y enchufe el supresor dentro de un circuito de tierra que pueda conducir 15 amps o más. No conecte ningún otro aparato doméstico eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use sólo un supresor de un tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. Para comprar un supresor llame al número de teléfono en la portada de este manual o visite la tienda de equipos electrónicos de su localidad.
13. Si no usa un supresor 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 repentinamente, la cual puede ocasionar en una caída y lesiones graves.
14. Mantenga el cable eléctrico y el supresor lejos de las superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No opere la máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16).

17. Nunca comience la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El sensor de pulso no es un aparato médico. Varios factores, incluido el mismo movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de la lectura del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, desenchufe el cable eléctrico y presione el interruptor en la posición apagar cuando no se esté utilizando la máquina para correr. (Vea el dibujo en la página 5 para ubicar el interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 21). Usted debe poder levantar cómodamente 45 libras (20 kg.) para subir, bajar o mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
23. Nunca inserte ningún objeto dentro cualquier abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico inmediatamente después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual deben de ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso doméstico. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

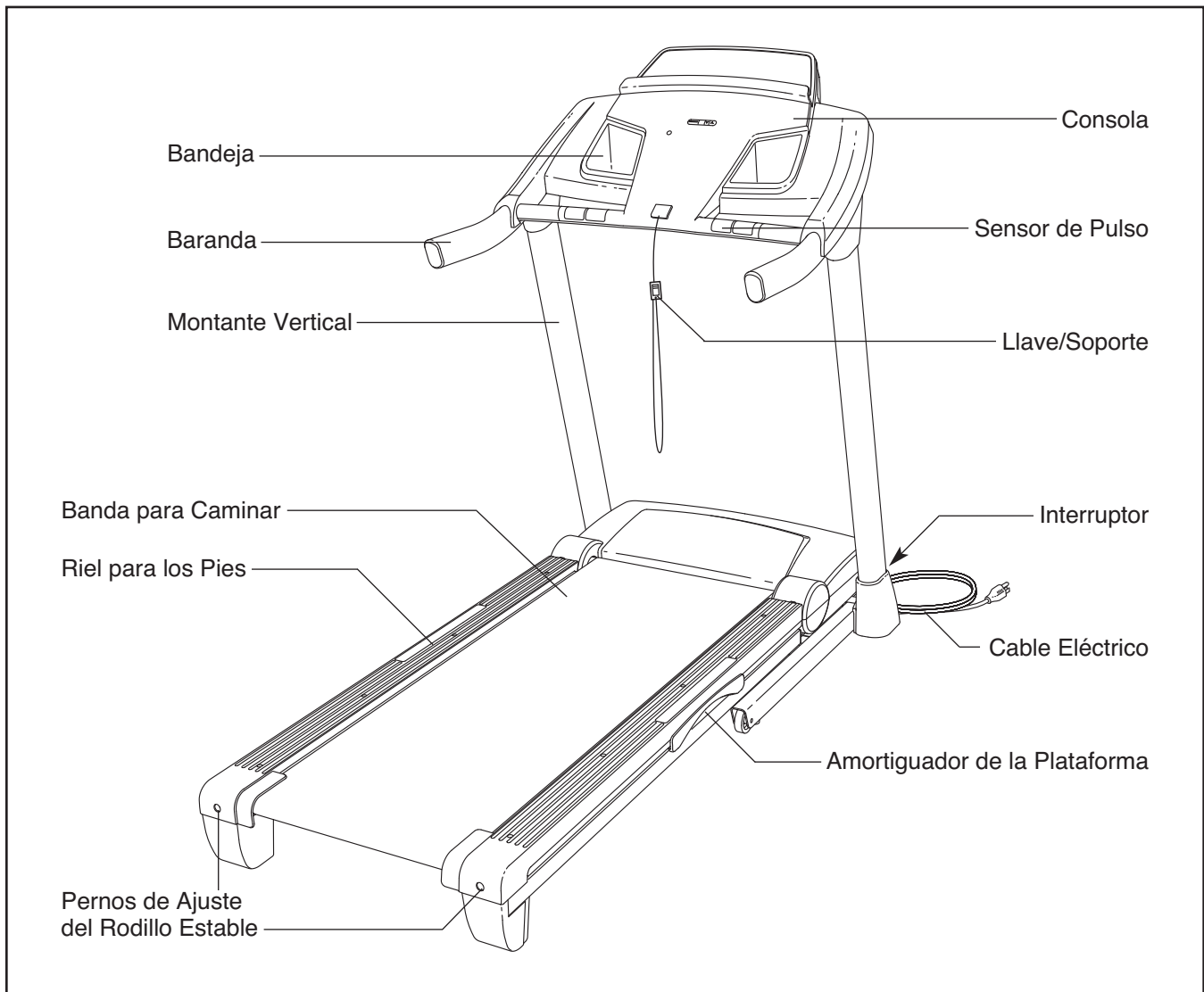
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordicTrack® T5.3. La máquina para correr T5.3 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

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

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

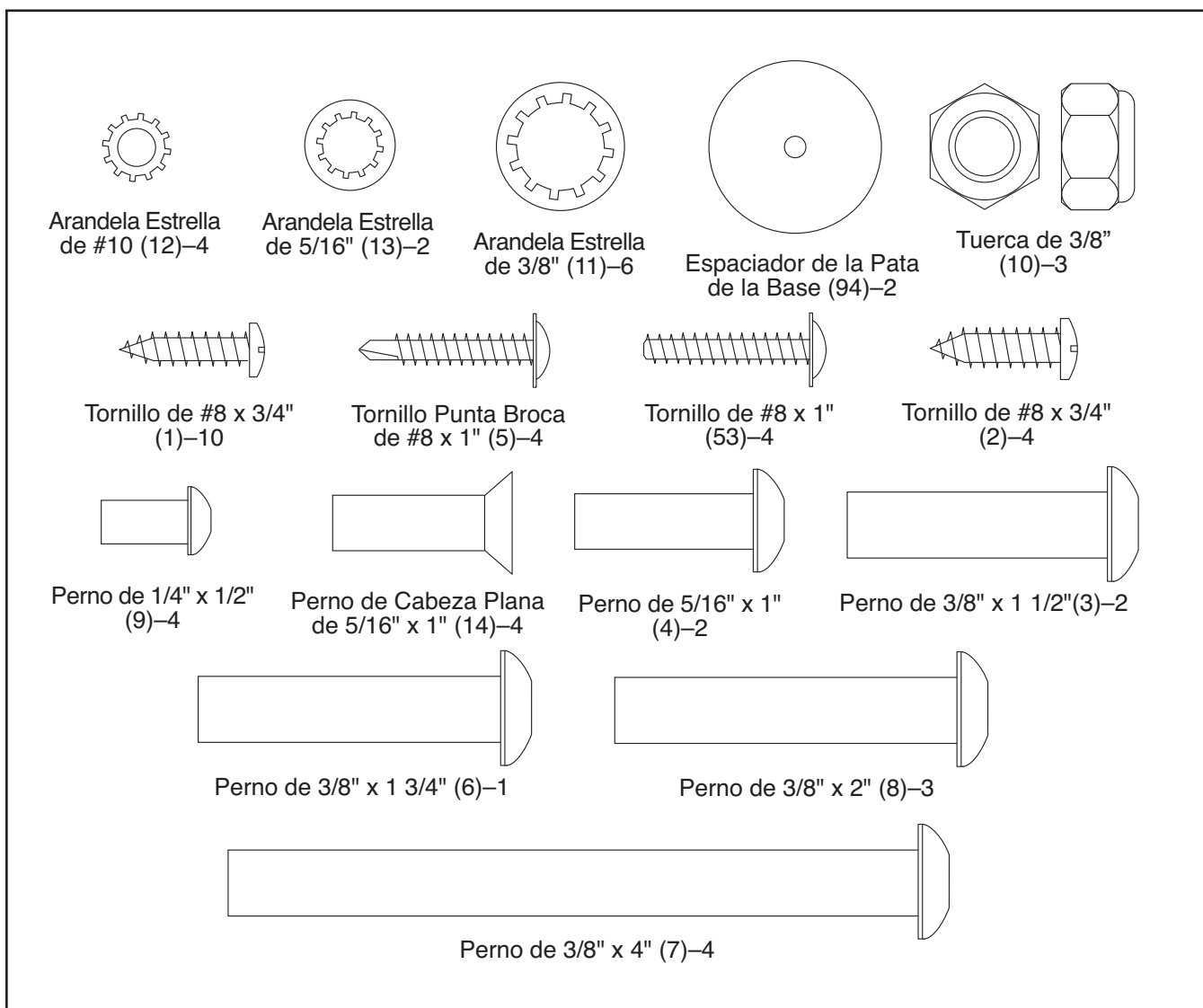


MONTAJE

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

El montaje requiere la llave hexagonal que viene incluida  **y su propio destornillador de estrella**  , **una llave inglesa**  , **una pinza punta aguda**  **y tijeras**  .

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



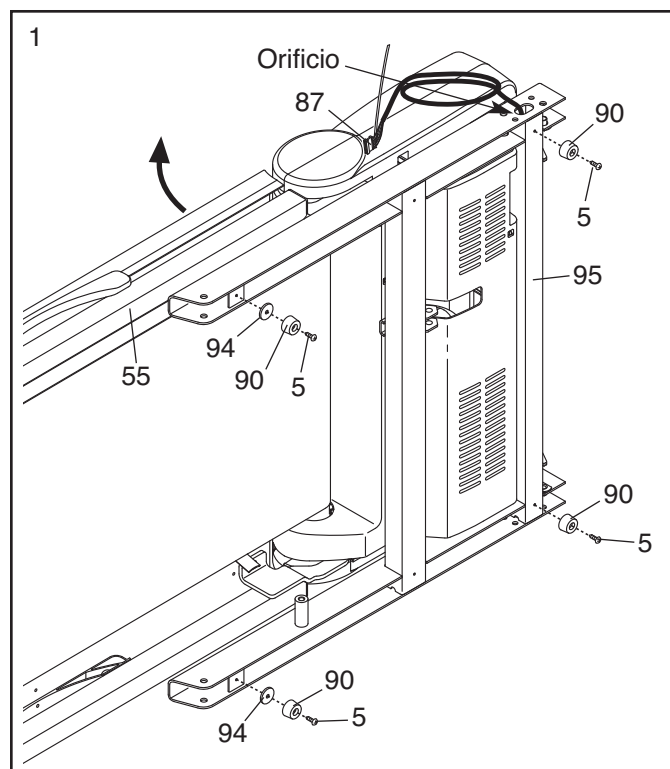
1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr sobre su lado izquierdo. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de manera que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

Corte la atadura de empaque que asegura el Cable del Montante Vertical (87) a la Base (95). Localice la atadura de plástico en el orificio indicado de la Base, y use la atadura para jalar el Cable del Montante Vertical fuera del orificio.

Conecte dos Patas de la Base (90) a la Base (95) en los lugares mostrados, con dos Tornillos Punta Broca de #8 x 1" (5) y dos Espaciadores de la Pata de la Base (94).

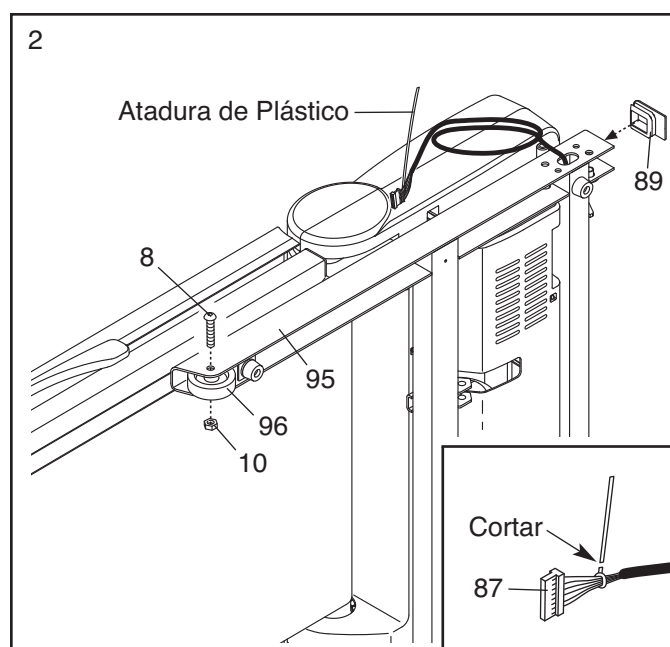
Entonces, conecte las otras dos Patas de la Base (90) con dos Tornillos Punta Broca de #8 x 1" (5).



2. **Vea el dibujo insertado.** Corte la atadura de plástico que está cerca del Cable del Montante Vertical (87).

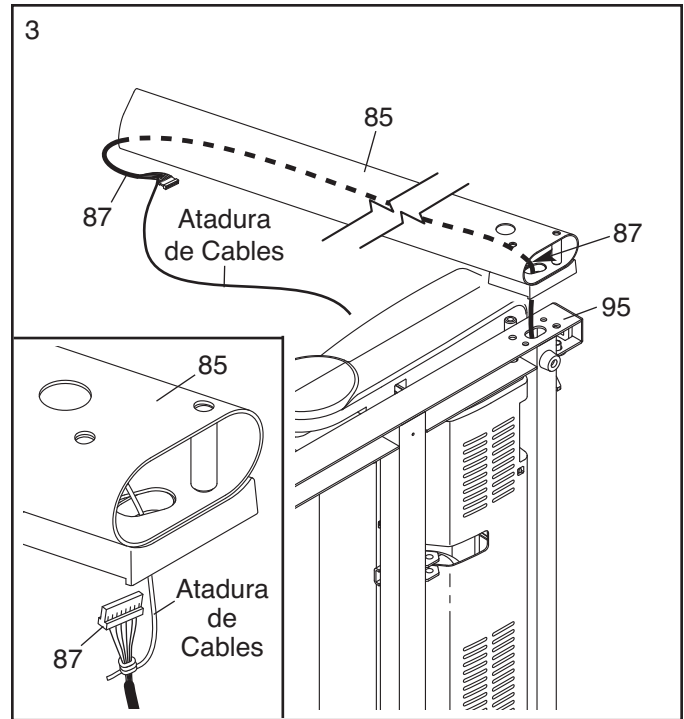
Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con un Perno de 3/8" x 2" (8) y una Tuerca de 3/8" (10). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Presione una Tapa de la Base (89) dentro de la Base (95).



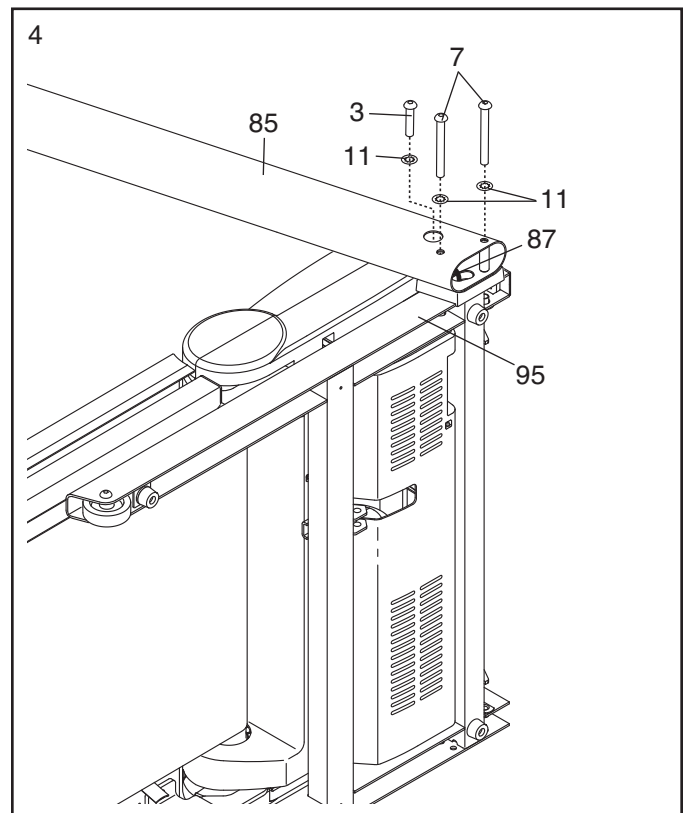
3. Identifique el Montante Vertical Derecho (85), marcado con una calcomanía "Derecho". Sostenga el Montante Vertical cerca a la Base (95) como se muestra.

Vea el dibujo insertado. Amarre la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (85) con seguridad alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (87). Entonces, jale del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (85) contra la Base (95). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (87).** Inserte dos Pernos de 3/8" x 4" (7) y un Perno de 3/8" x 1 1/2" (3) con tres Arandelas Estrella de 3/8" (11) dentro del Montante Vertical.

Ajuste los Pernos de 3/8" x 4" (7) y un Perno de 3/8" x 1 1/2" (3) hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Derecho (85); **todavía no ajuste demasiado los Pernos.**

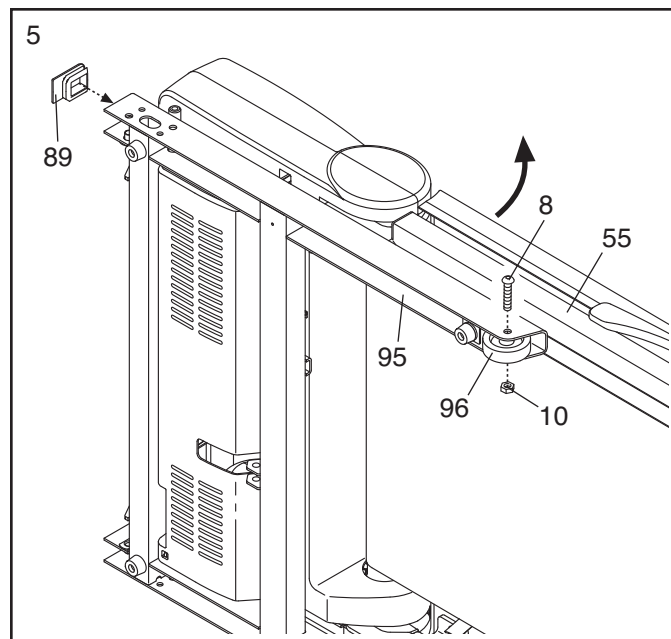


5. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr sobre su lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura completamente todavía.**

Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con un Perno de $\frac{3}{8}$ " x 2" (8) y una Tuerca de $\frac{3}{8}$ " (10).

No ajuste demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.

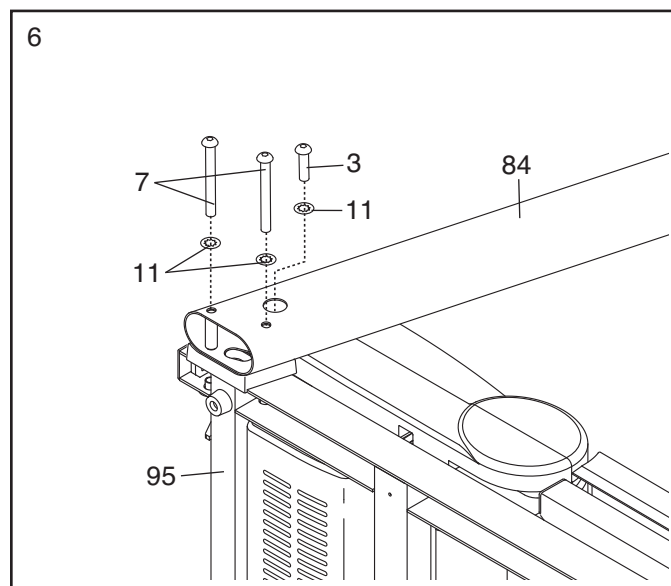
Presione la Tapa de la Base (89) en la Base (95).



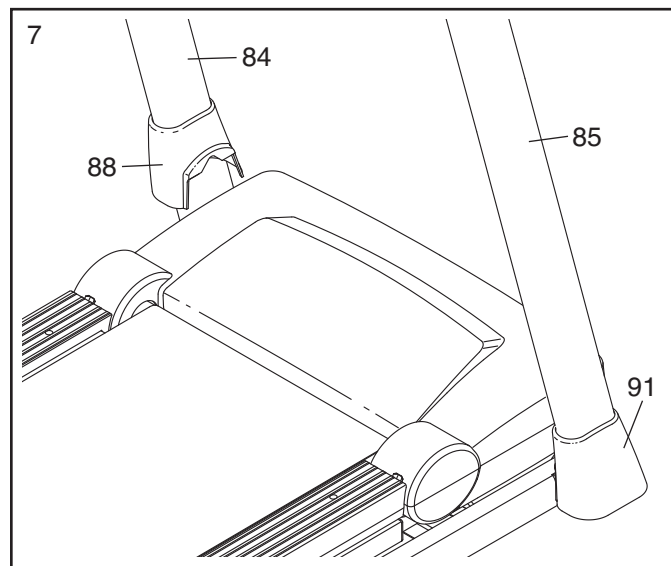
6. Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (84) contra la Base (95). Inserte dos Pernos de $\frac{3}{8}$ " x 4" (7) y un Perno de $\frac{3}{8}$ " x 1 $\frac{1}{2}$ " (3) con tres Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (11) en el Montante Vertical Izquierdo.

Ajuste los Pernos de $\frac{3}{8}$ " x 4" (7) y el Perno de $\frac{3}{8}$ " x 1 $\frac{1}{2}$ " (3) hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Izquierdo (84); **todavía no ajuste completamente los Pernos.**

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (95) quede horizontalmente en el piso.



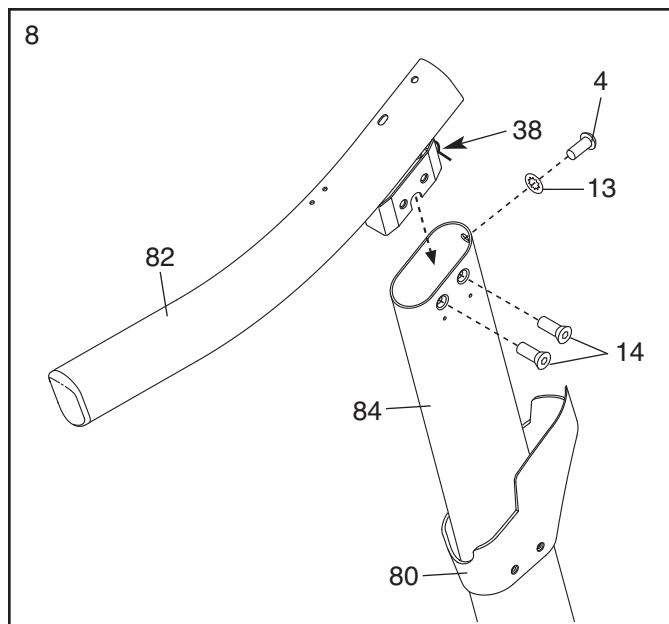
7. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (88) y la Cubierta de la Base Derecha (91). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (84). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (85).



8. Identifique la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (80). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo por el Montante Vertical Izquierdo (84).

Identifique la Baranda Izquierda (82). Retire la atadura del soporte de la Baranda Izquierda. Si es necesario, presione la Tuerca Jaula de 5/16" (38) en su lugar.

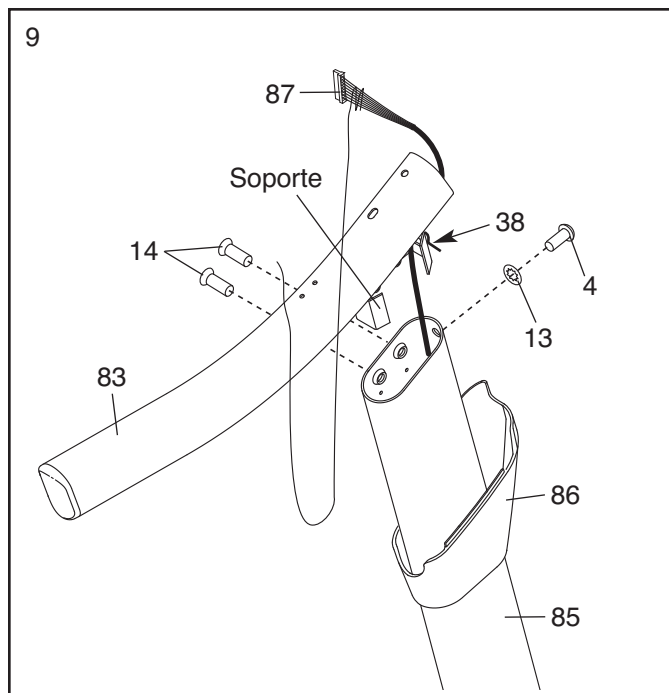
Conecte la Baranda Izquierda (82) al Montante Vertical Izquierdo (84) con dos Pernos de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14), un Perno de 5/16" x 1" (4) y una Arandela Estrella de 5/16" (13). **No ajuste los Pernos todavía.**



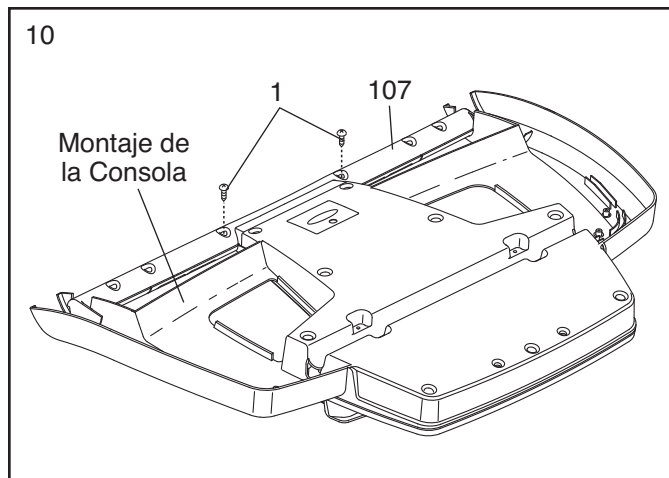
9. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) por el Montante Vertical Derecho (85). Retire la atadura del soporte de la Baranda Derecha (83). Si es necesario, presione la Tuerca Jaula de 5/16" (38) en su lugar.

Sostenga la Baranda Derecha (83) cerca del Montante Vertical Derecho (85). Inserte el Cable del Montante Vertical (87) por el soporte de la parte inferior de la Baranda Derecha. Jale el Cable del Montante Vertical fuera del extremo de la Baranda Derecha.

Conecte la Baranda Derecha (83) al Montante Vertical Derecho (85) con dos Pernos de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14), un Perno de 5/16" x 1" (4), y una Arandela Estrella de 5/16" (13) como se muestra. **No ajuste los Pernos todavía.**



10. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye el montaje de la consola. Retire los dos Tornillos de #8 x 3/4" (1). Levante la Barra Cruzada (107), retirándola del montaje de la consola.



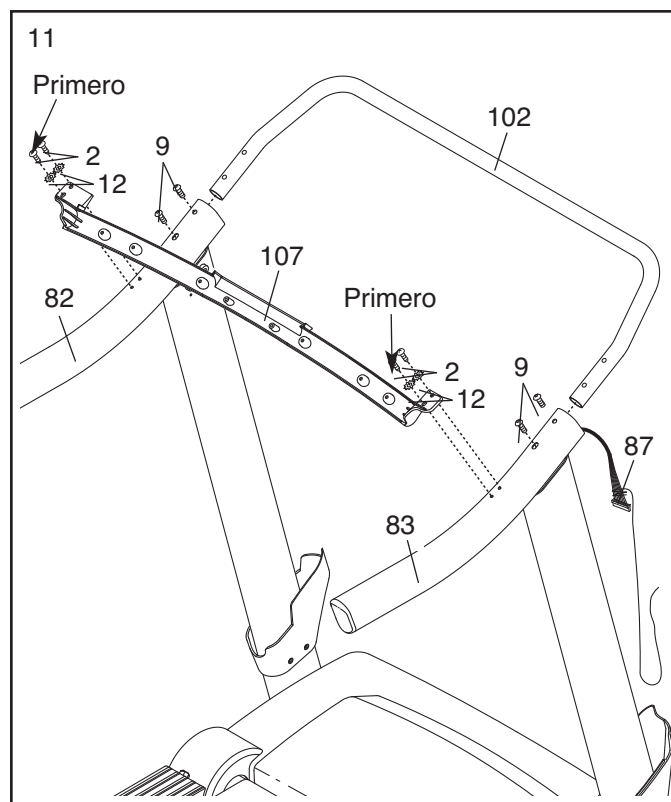
11. IMPORTANTE: Para evitar dañar la Barra Cruzada (107), no use herramientas eléctricas y no ajuste demasiado los Tornillos de #10 x 3/4" (2).

Orienté la Barra Cruzada (107) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a las Barandas (82, 83) con cuatro Tornillos de #10 x 3/4" (2) y cuatro Arandelas Estrella de #10 (12); **todavía no ajuste los Tornillos.**

Inserte la Armadura de la Consola (102) en las Barandas (82, 83). Conecte la Armadura de la Consola con cuatro Pernos de 1/4" x 1/2" (9); **todavía no ajuste los Pernos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (87).**

Ajuste un Tornillo de #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada (107); no ajuste demasiado los Tornillos. Entonces, ajuste el otro Tornillo de #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada.

Ajuste los cuatro Pernos de 1/4" x 1/2" (9).

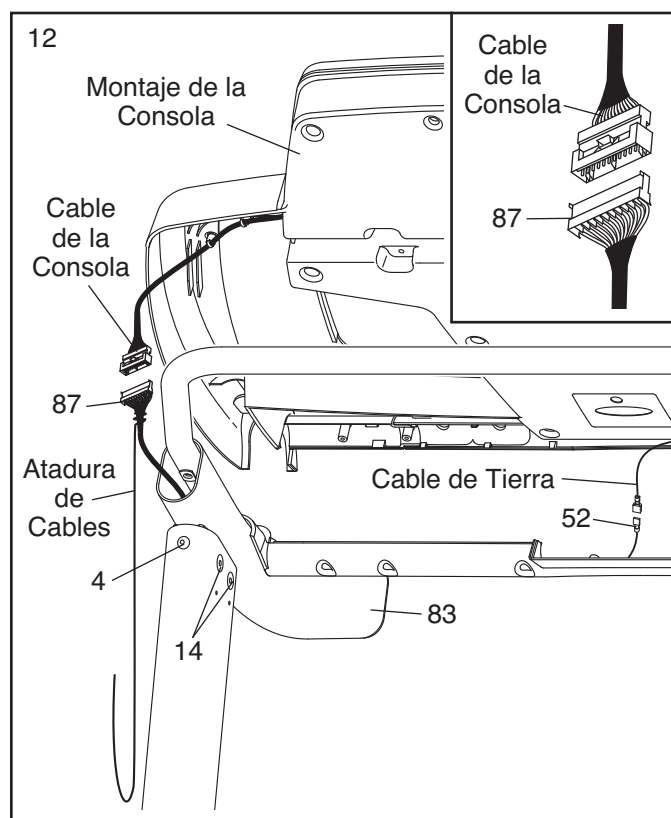


12. Firmemente ajuste dos Pernos de 5/16" x 1" (4) y los cuatro Pernos de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) (solo se muestra un lado está mostrado).

Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca a la Baranda Derecha (83) y la Baranda Izquierda (que no se muestra).

Conecte el Cable del Montante Vertical (87) al cable de la consola. **Vea el dibujo insertado. 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 CORRECTAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO ENCIENDA LA CORRIENTE.** Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

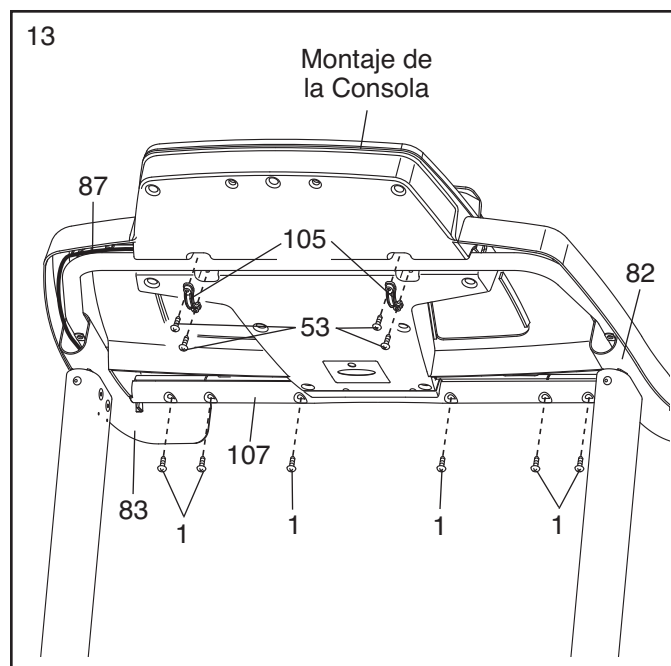
Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra de la Consola (52).



13. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (82; 83). **Tenga cuidado de no pellizcar ninguno de los cables.** Inserte el Cable del Montante Vertical (87) sobrante dentro de la Baranda Derecha.

Conecte el montaje de la consola a la Barra Cruzada (107) con seis Tornillos de #8 x 3/4" (1). **Comience todos los seis Tornillos, y entonces ajuste cada uno de ellos.**

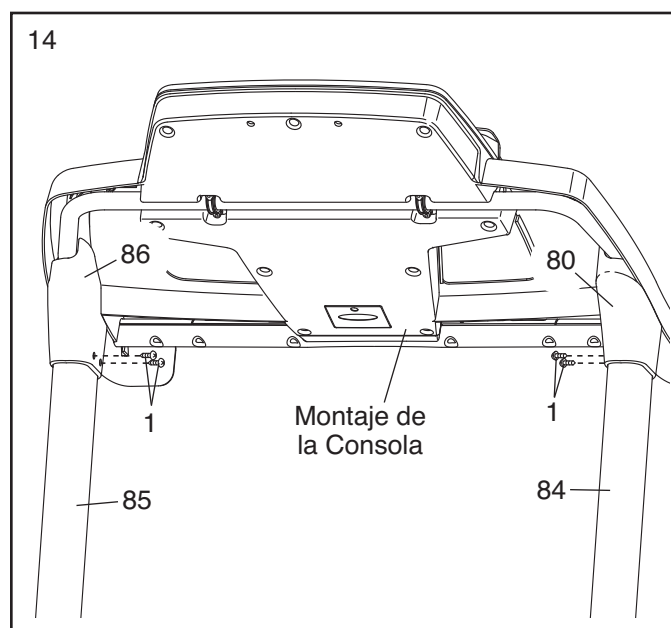
Conecte las dos Abrazaderas de la Consola (105) al montaje de la consola con cuatro Tornillos de #8 x 1" (53).



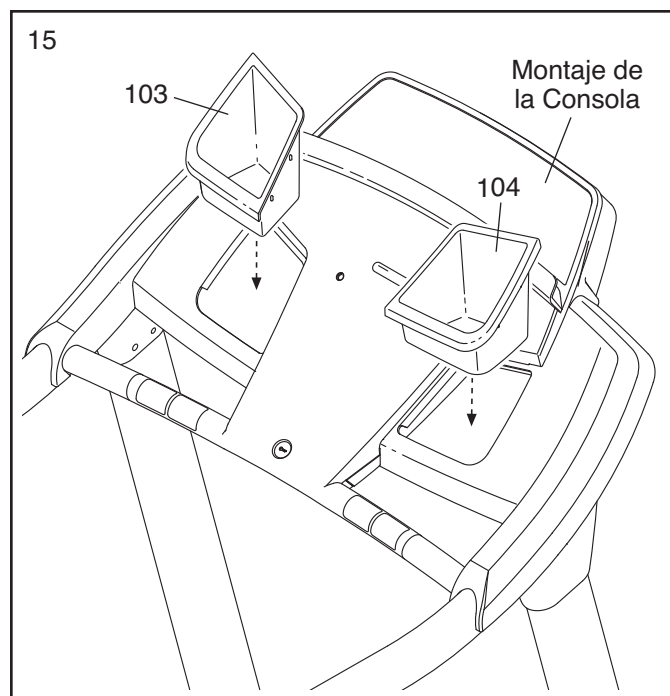
14. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Derecho con los orificios del Montante Vertical Derecho (85). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos de #8 x 3/4" (1).

Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (80) al Montante Vertical Izquierdo (84) de la misma manera.

Vea los pasos 4 y 6. Ajuste los Pernos de 3/8" x 4" (7) y los Pernos de 3/8" x 1 1/2" (3).



15. Si es necesario, presione la Bandeja Izquierda (103) y la Bandeja Derecha (104) en el montaje de la consola.



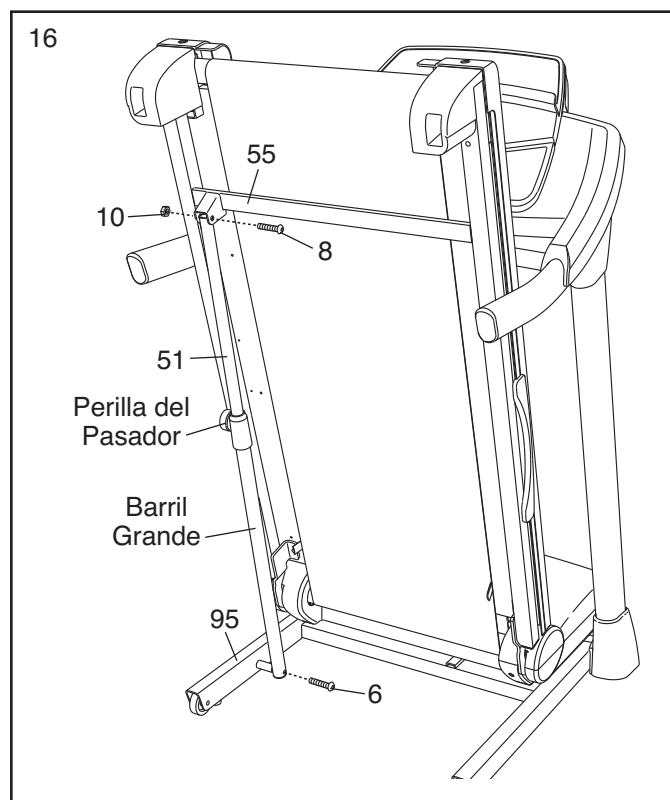
16. Levante la Armadura (55) a la posición mostrada. **Pídale a otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (51) de manera que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados en la posición que se muestra.

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) al soporte de la Armadura (55) con un Perno de 3/8" x 2" (8) y una Tuerca de 3/8" (10).

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (95) con un Perno de 3/8" x 1 3/4" (6). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura (55) hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con la Base.

Baje la Armadura (55) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 21).



17. **Asegúrese que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay unas hojas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluyan piezas adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro; la llave hexagonal se utiliza para el ajuste de la banda para caminar (vea las páginas 23 y 24).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR DE ALTO RENDIMIENTO

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

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

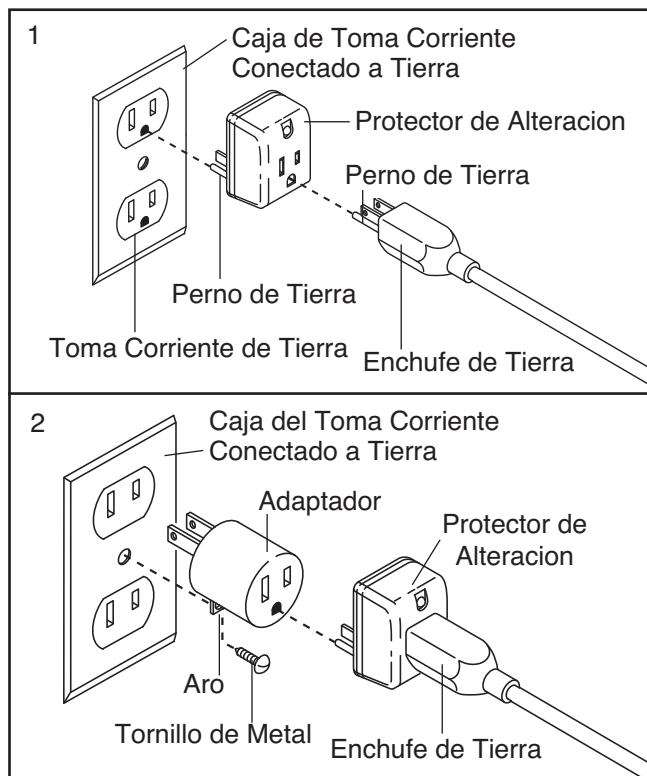
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a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

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

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

tector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).

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



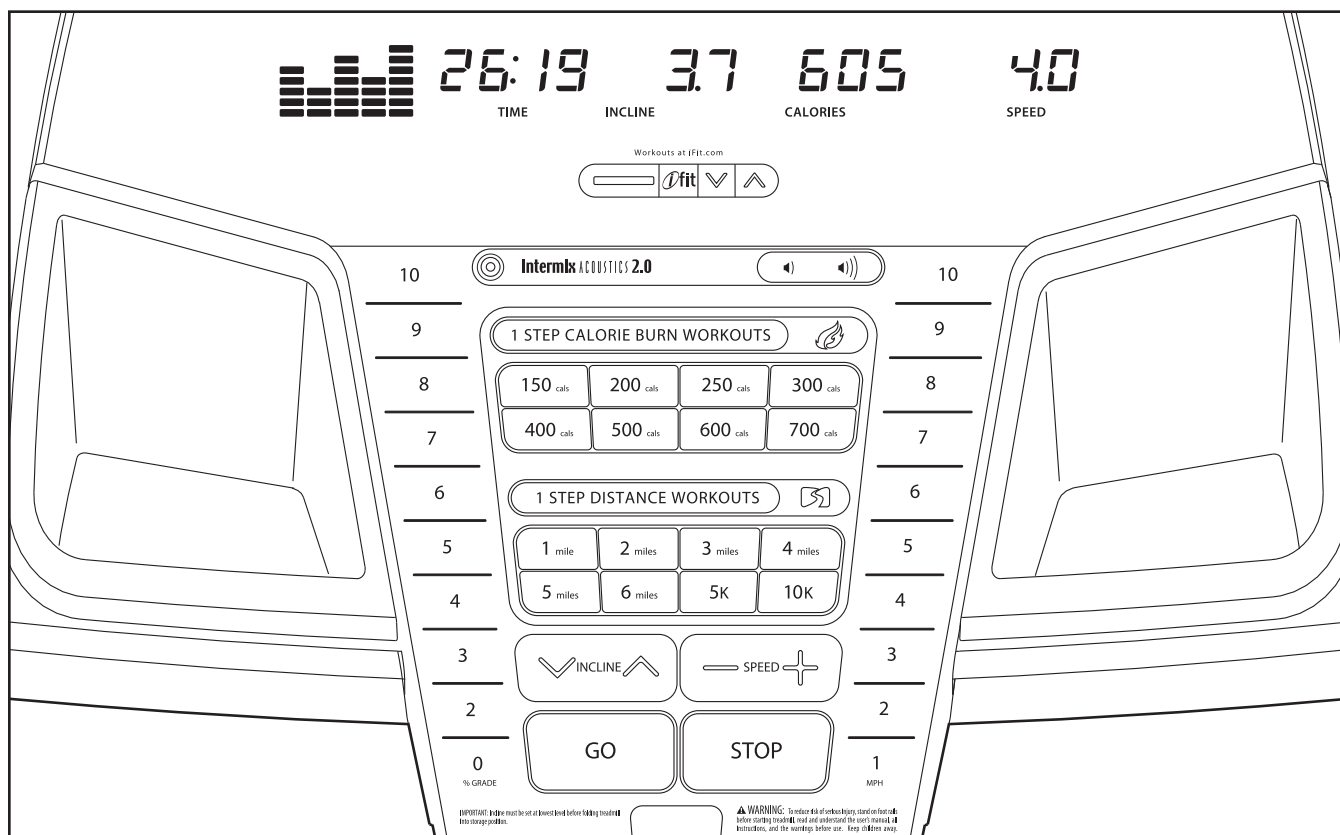
conectado a tierra disponible.

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

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

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

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características diseñadas para hacer que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables.

Cuando seleccione la función manual de la consola, usted puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr al solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola mostrará los resultados instantáneos del ejercicio. Usted aún puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

Además, la consola ofrece dieciséis entrenamientos preajustados—ocho entrenamientos para quemar calorías y ocho entrenamientos de distancia. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras le guía a través de una sesión del ejercicio efectivo.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFIT. El sistema iFit acepta tarjetas iFit con

entrenamientos que le ayudan a alcanzar metas específicas de bienestar físico. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento para Perder Peso de 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan automáticamente la máquina para correr. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit en cualquier momento, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.**

También hasta podrá escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras se mantiene en forma.

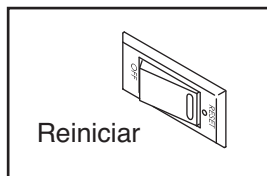
Para encender la corriente, vea la página 16. **Para usar la función manual**, vea la página 16. **Para usar un entrenamiento preajustado**, vea la página 18. **Para usar un entrenamiento iFit**, vea la página 19. **Para usar la función de información**, vea la página 20. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 20.

IMPORTANTE: Si hay una hoja de plástico en la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 24).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

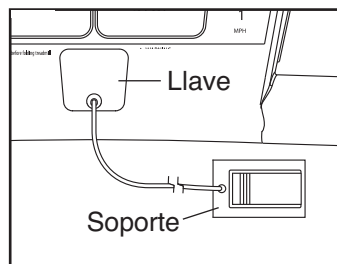
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de encender la corriente. Si no hace esto, puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). Luego, localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición reiniciar.



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demo de la pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas se iluminan tan pronto enchufa el cable eléctrico y presiona el interruptor en la posición reiniciar, la función de demo está encendida. Para apagar la función de demo, mantenga presionado el botón de Parar [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para apagar la función de demo.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslice el soporte en la cintura de su ropa. Entonces, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se iluminarán. **IMPOR-**



TANTE: En caso de emergencia la llave se puede jalar de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el soporte cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del soporte. Nota: La primera vez que inserte la llave en la consola, la inclinación se elevará automáticamente hasta el nivel máximo de inclinación y entonces regresará al nivel de inclinación mínimo.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para averiguar qué unidad de medida se ha seleccionado o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20. Para simplificar, todas las instrucciones en esta sección se refieren a millas.

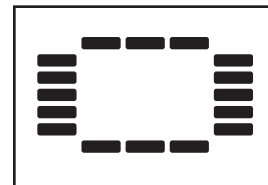
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual será seleccionada y una pista aparecerá en la matriz. Si un entrenamiento preajustado ha sido seleccionado, retire la llave y vuélva a insertarla.



3. Comience la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Andar [GO], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los botones de velocidad enumerados del 1 al 10.

Si presiona el botón Andar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar empezará a moverse a 1 mph. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, presionando los botones para aumentar y disminuir la Velocidad. Cada vez que presione uno de los botones, el ajuste de la velocidad cambiará a 0.1 mph; si mantiene presionado el botón, el ajuste de la velocidad cambiará en incrementos de 0.5 mph. Nota: Después de presionar los botones, puede que tome un momento para que la banda para caminar alcance la velocidad seleccionada.

Si presiona uno de los botones enumerados de la velocidad, la banda para caminar cambiará gradualmente la velocidad hasta que alcance la velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a empezar la banda para caminar, presione el botón Andar, el botón para aumentar la Velocidad o uno de los botones de velocidad enumerados del 1 al 10.

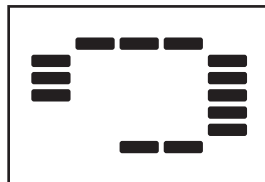
4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr si lo desea.**

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la inclinación [INCLINE] o uno de los botones de inclinación enumerados. Cada vez que presione uno de los botones de inclinación, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la inclinación seleccionada.



5. **Siga su progreso con la matriz y las pantallas.**

Matriz—Cuando se seleccione la función manual, la pantalla mostrará una pista que representa 1/4 de milla (400 metros). Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se iluminarán sucesivamente hasta que se ilumine toda la pista. Entonces la pista se apagará y los indicadores empezarán a iluminarse de nuevo sucesivamente.



Pantalla de Tiempo [TIME]—Cuando se seleccione la función manual, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



Pantalla de Distancia/Inclinación [DISTANCE/INCLINE]—

Esta pantalla muestra la distancia que ha caminado o corrido. Esta pantalla también mostrará el ajuste de inclinación por algunos segundos cada vez que la inclinación cambie.



Pantalla de Calorías/Pulso [CALORIES/PULSE]—Esta

pantalla muestra el número aproximado de calorías que ha quemado. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso del mango, o bien el nivel de volumen cuando presione el botón para aumentar o disminuir el Volumen.



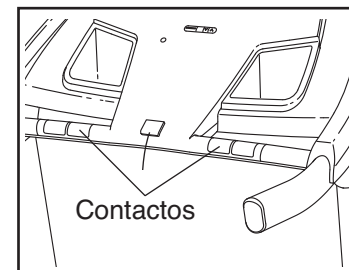
Pantalla de Velocidad [SPEED]—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar.



Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar [STOP], retire la llave, y vuelva a insertar la llave.

6. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Antes de usar el sensor de pulso del mango, primero retire las hojas de plástico de los contactos de metal. Además, asegúrese que sus manos estén limpias.



Para usar el sensor de pulso del mango, **párese sobre los rieles para los pies** y sostenga los contactos de metal—**evite mover sus manos**. Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura más precisa del ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Cuando haya terminado de ejercitar, retire la llave de la consola.**

Párese sobre los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr al ajuste más bajo. La inclinación deberá estar al nivel más bajo o puede dañar la máquina para correr cuando la pliegue a la posición de almacenamiento.** Luego, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de usar la máquina para correr, presione el interruptor en la posición apagar y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no hace esto, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, presione uno de los Botones de Entrenamientos para Quemar Calorías de un Paso [1 STEP CALORIE BURN WORKOUTS] o uno de los botones de Entrenamientos de la Distancia de un Paso [1 STEP DISTANCE WORKOUTS].

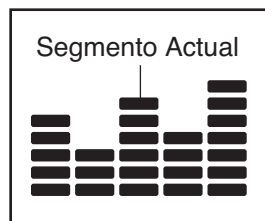
Cuando se seleccione un entrenamiento preajustado, el ajuste de la inclinación máxima y el ajuste de la velocidad máxima del entrenamiento aparecerán en las pantallas. Si selecciona un entrenamiento para quemar calorías rápida, el tiempo del entrenamiento y la meta de calorías también aparecerán en la pantalla. Además, un diagrama de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la matriz.

3. Comience la banda para caminar.

Presione el botón Andar [GO] o el botón para aumentar la velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Un momento después de presionar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación pueden ser programados para segmentos consecutivos.

Si selecciona un entrenamiento para quemar calorías, el diagrama mostrará su progreso. El segmento del diagrama que destella representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el ajuste de velocidad para el segmento actual.



Al final de cada segmento, escuchará una serie de tonos. Si un ajuste diferente de velocidad o inclinación está programado para el siguiente segmento, el ajuste de velocidad o inclinación destellará en la pantalla para avisarle. Entonces, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

Nota: La meta de calorías es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número actual de calorías que usted queme dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, será afectado el número de calorías que queme .

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de velocidad o inclinación [INCLINE]. **Sin embargo, cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, presione el botón Andar. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. Siga su progreso con la matriz y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Cuando haya terminado de ejercitar, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

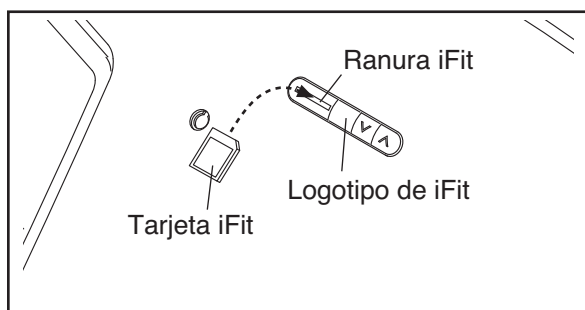
Para comprar tarjetas iFit en cualquier momento, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit; asegúrese que la tarjeta iFit esté orientada de manera que los contactos de metal estén mirando hacia abajo y estén insertados dentro de la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit está correctamente insertada, se enciende el logotipo de iFit.



Luego, seleccione un entrenamiento iFit presionando los botones para aumentar y disminuir iFit que están al lado de la ranura iFit. Cuando se seleccione un entrenamiento iFit, la duración del entrenamiento, el ajuste de la inclinación máxima, el nombre, y la velocidad máxima del entrenamiento aparecerán en las pantallas. Además, un diagrama de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la matriz.

Cada entrenamiento iFit está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

3. Comience la banda para caminar.

Presione el botón Andar [GO] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Un momento después de presionar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Durante el entrenamiento, la voz de un entrenador personal le guiará a través del entrenamiento.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual está muy alto o muy bajo, usted puede anular manualmente el ajuste presionando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando empiece el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para comenzar [START] nuevamente el entrenamiento presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación del siguiente segmento.

4. Siga su progreso con la matriz y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Cuando haya terminado de ejercitar, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 17.

PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFIT de la ranura iFit cuando no las esté utilizando.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función de información que mantiene control del número total de horas que la máquina para correr ha sido usada y la distancia que la banda para caminar ha sido movida. La función de información también le permite seleccionar entre millas o kilómetros como unidad de medida y encender y apagar la función demo de la pantalla.

Para seleccionar la función de información, mantenga presionado el botón de Parar [STOP] mientras inserte la llave en la consola y entonces suelte el botón de Parar. Cuando se seleccione la función de información, se mostrará la siguiente información:

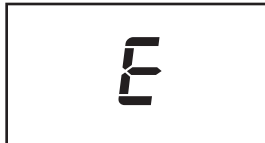
La pantalla de Tiempo [STOP] mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha sido usada.



La pantalla de Distancia/Inclinación [DISTANCE/INCLINE] mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha movido.



Una "E" por millas inglesas o una "M" por kilómetros métricos aparecerá en la pantalla de Calorías/Pulso [CALORIES/PULSE].



Presione el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medida si lo desea.

La consola presenta una función demo de la pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr es exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras



la función demo esté encendida, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable eléctrico, presione el interruptor en la posición reajustar, e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas permanecerán iluminadas, aunque los botones no funcionen. Si la función demo está encendida, aparecerá una "d" en la pantalla de Velocidad mientras se selecciona la función de información. Para encender o apagar la función demo de la pantalla, presione el botón para disminuir la Velocidad.

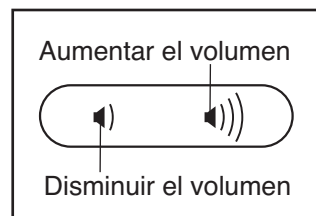
Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar música o audiolibros por los altavoces de la consola, debe conectar su reproductor de MP3, CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través del conector de audio.

Para usar el conector de audio, localice el cable de audio y enchúfelo en el conector de audio que está cerca de la ranura iFit. Entonces, enchufe el cable de audio en el enchufe de su reproductor de MP3, CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese que el cable de audio esté totalmente enchufado.**

Luego, presione el botón Ejecutar en su reproductor de MP3, CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen en su reproductor personal de audio o presione los botones para aumentar y disminuir el Volumen en la consola.



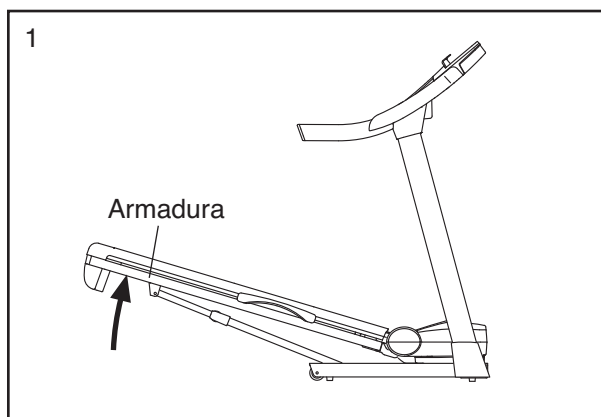
Si está usando un reproductor personal de CD y el CD se salta, ponga el reproductor de CD en el piso u otra superficie plana en vez de en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

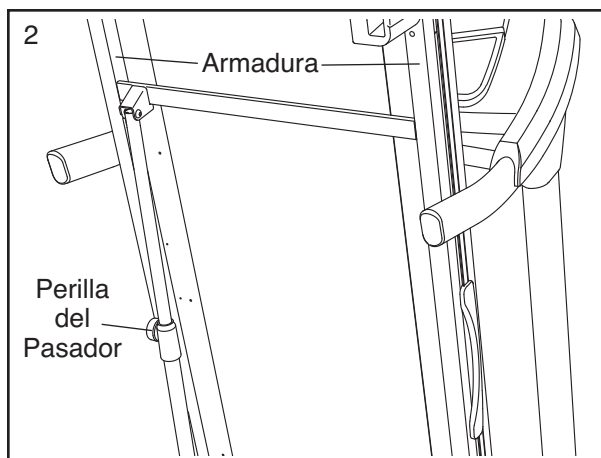
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja antes de plegar la máquina para correr. Entonces, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 45 libras (20 kg.) para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el lugar mostrado con la flecha abajo. **PRECAUCIÓN:** No pliegue la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese que la perilla del pasador quede enganchada.

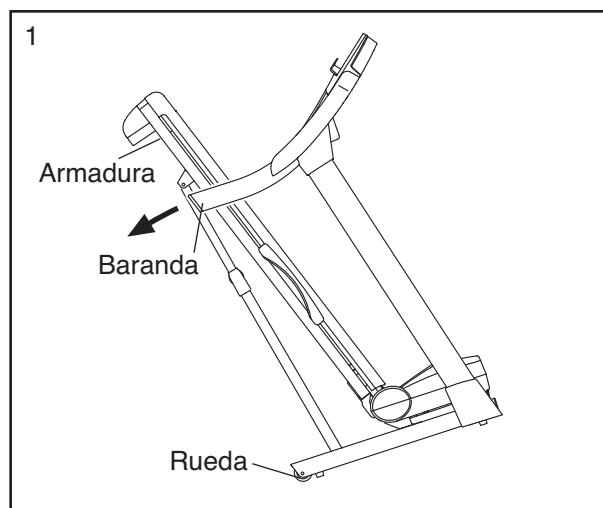


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



2. Jale hacia atrás de la baranda hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado al lugar deseado. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no jale de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha. Jale la perilla del pasador hacia la izquierda; si es necesario, empuje la armadura levemente hacia delante. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con ambas manos y bájeela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sostenga la armadura por los rieles plásticos para los pies y no deje caer la armadura. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

PROBLEMAS

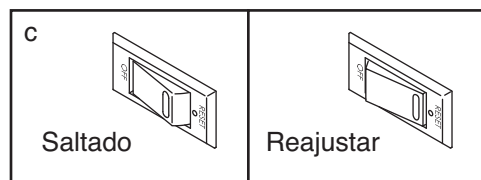
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado en el protector de alteraciones, y que a su vez el protector de alteraciones esté enchufado en un tomacorriente con conexión adecuada a tierra (ver página 14). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 14. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**

b. Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

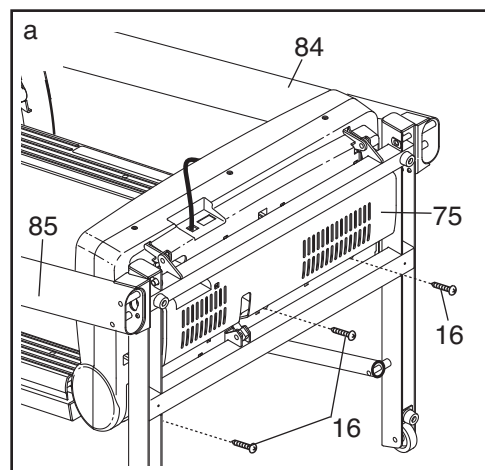
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para apagar la función demo.

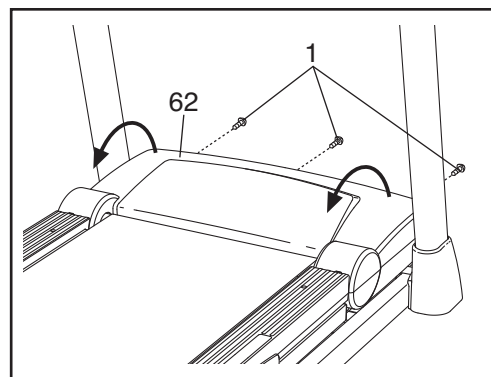
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente incline hacia abajo los Montantes Verticales (84, 85). Puede que haya tres Tornillos #8 x 2" (16) en la parte inferior de la Charola Ventral (75). Si los hay, retírelos. Nota: Se necesita un destornillador estrella con un asta de por lo menos 5 pulgadas (13 cm).

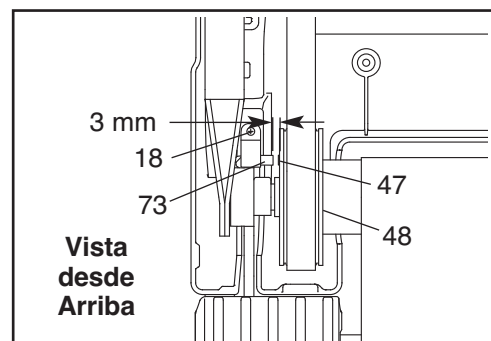
Entonces, levante los Montantes Verticales (84, 85).



Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (1) y cuidadosamente levante la Cubierta del Motor (62) retirándola.



Localice el Interruptor de Lengüeta (73) y el Imán (47) ubicados a la izquierda de la Polea (48). Gire la polea hasta que el imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de Cabeza de Braguero #8 x 3/4" (18), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, entonces vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a conectar la Cubierta del Motor (no mostrado) con los Tornillos #8 x 3/4". Vuelva a conectar los Tornillos #8 x 2" si es necesario. Haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



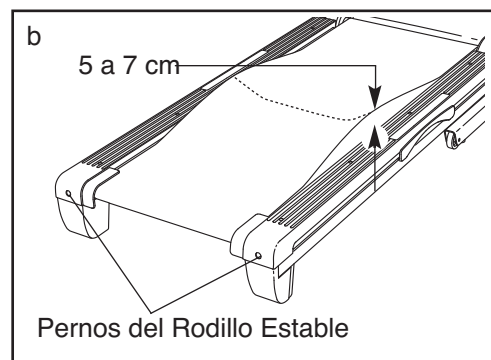
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave en la consola, presione uno de los botones de Inclinación [INCLINE]. **Mientras que la inclinación cambia, retire la llave.** Después de unos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar el sistema de inclinación.

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

SOLUCIÓN: a. Use solamente un supresor de un tomacorriente que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.

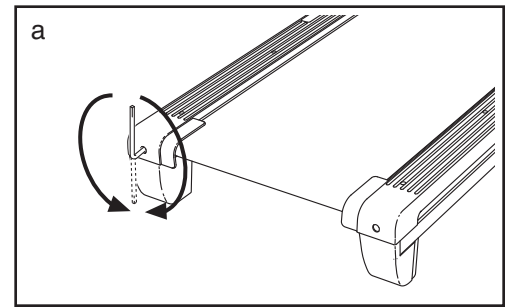
b. Si la banda para caminar está muy ajustada, el desempeño de la máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable en dirección opuesta a las agujas del reloj un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, usted podrá levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.



c. Si la banda para caminar va despacio cuando se camina sobre ella, vea la portada de este manual.

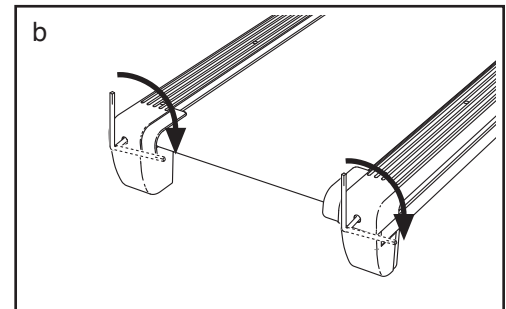
PROBLEMA: La banda para caminar no está centrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada, primero 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 perno del rodillo estable izquierdo 1/2 vuelta. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el perno del rodillo estable izquierdo en dirección opuesta a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable en dirección de las agujas del reloj un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada.

Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.



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 NTL60010.0

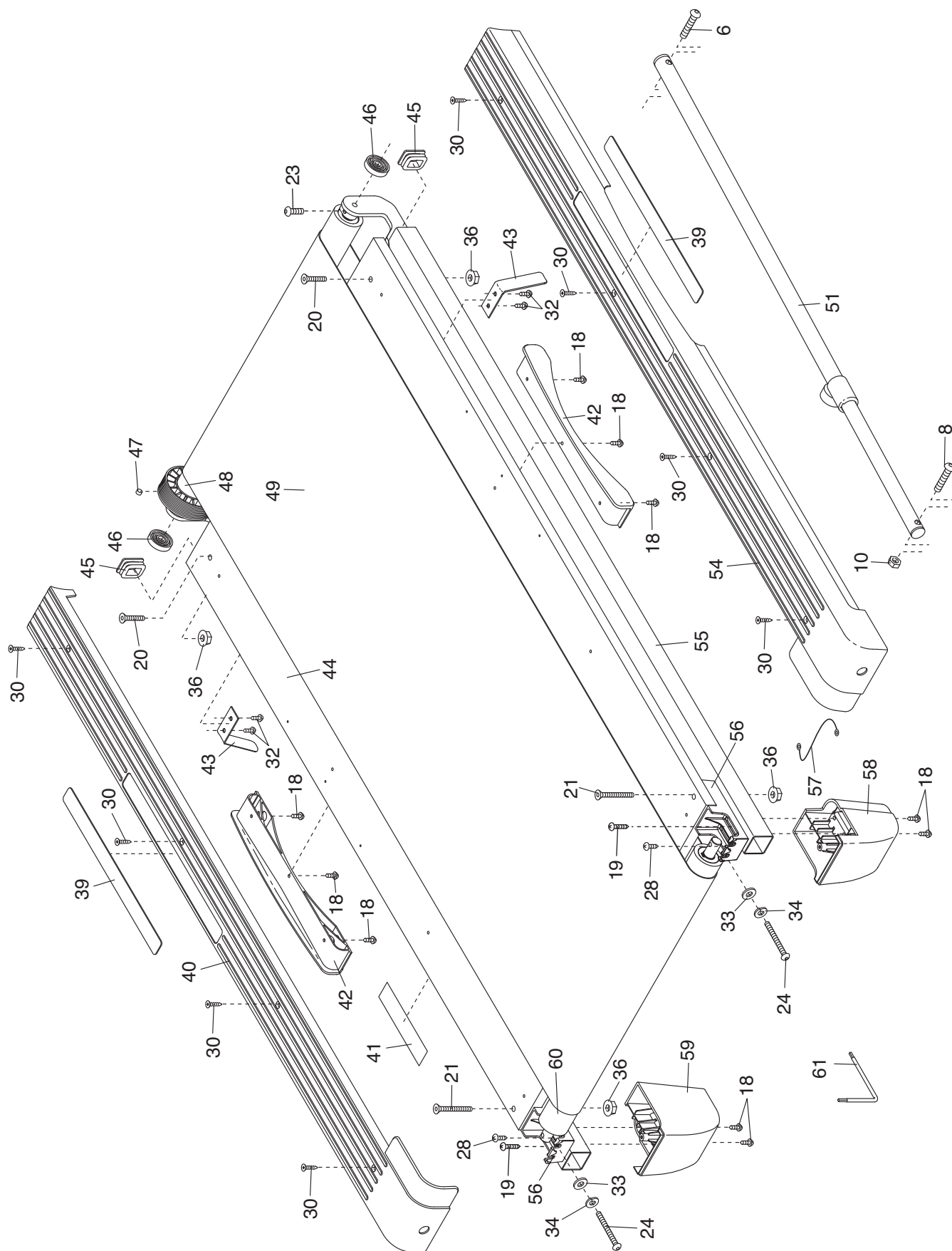
R1110A

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

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	25	Tornillo de #8 x 3/4"	48	1	Rodillo/Polea Delantera
2	4	Tornillo de #8 x 3/4"	49	1	Banda para Caminar
3	2	Perno de 3/8" x 1 1/2"	50	1	Cable de Audio
4	2	Perno de 5/16" x 1"	51	1	Pasador de Almacenamiento
5	4	Tornillo Punta Broca de #8 x 1"	52	1	Cable de Tierra de la Consola
6	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	53	4	Tornillo de #8 x 1"
7	4	Perno de 3/8" x 4"	54	1	Riel para los Pies Derecho
8	3	Perno de 3/8" x 2"	55	1	Armadura
9	4	Perno de 1/4" x 1/2"	56	2	Soporte del Rodillo
10	3	Tuerca de 3/8"	57	1	Cable de Tierra del Rodillo
11	6	Arandela Estrella de 3/8"	58	1	Pata Trasera Derecha
12	4	Arandela Estrella de #10	59	1	Pata Trasera Izquierda
13	2	Arandela Estrella de 5/16"	60	1	Rodillo Estable
14	4	Perno de Cabeza Plana de 5/16" x 1"	61	1	Llave Hexagonal
15	5	Tornillo Punta Broca de #8 x 3/4"	62	1	Cubierta del Motor
16	3	Tornillo de #8 x 2"	63	1	Acento de la Cubierta
17	3	Tornillo Pan Cabeza Redonda de #8 x 1/2"	64	1	Armadura de Levante
18	11	Tornillo de Cabeza de Braguero de #8 x 3/4"	65	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante
19	2	Tornillo de #8 x 1 1/2"	66	1	Correa del Motor de Manejo
20	2	Perno de 5/16" x 1 1/2"	67	1	Motor de Manejo
21	2	Perno de 5/16" x 3 5/8"	68	1	Cable de Tierra del Controlador
22	2	Perno de 3/8" x 1"	69	1	Cable Eléctrico
23	1	Perno de 1/4" x 1"	70	1	Ojal Reforzado
24	2	Perno del Rodillo Estable	71	1	Interruptor
25	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	72	1	Controlador
26	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	73	1	Interruptor de Lengüeta
27	2	Perno de 3/8" x 3/4"	74	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
28	7	Tornillo Brillante de #8 x 1/2"	75	1	Charola Ventral
29	1	Tornillo de Tierra de #8 x 1/2"	76	3	Atadura de Cables
30	8	Tornillo de #12 x 1 1/4"	77	8	Atadura de 8"
31	2	Perno del Motor	78	2	Atadura de 15"
32	4	Tornillo de la Guía de la Banda #8	79	4	Atadura Ajustable
33	2	Arandela de 1/4"	80	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
34	2	Arandela Dividida de 1/4"	81	2	Tapa de la Baranda
35	4	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	82	1	Baranda Izquierda
36	4	Tuerca Dentada de 5/16"	83	1	Baranda Derecha
37	3	Gancho de la Cubierta	84	1	Montante Vertical Izquierdo
38	2	Tuerca Jaula de 5/16"	85	1	Montante Vertical Derecho
39	2	Calcomanía del Riel para los Pies	86	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
40	1	Riel para los Pies Izquierdo	87	1	Cable del Montante Vertical
41	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	88	1	Cubierta de la Base Izquierda
42	2	Acolchamiento de la Plataforma	89	2	Tapa de la Base
43	2	Guía de la Banda	90	4	Pata de la Base
44	1	Plataforma para Caminar	91	1	Cubierta de la Base Derecha
45	2	Tapa de la Armadura	92	2	Calcomanía de Precaución
46	2	Espaciador de la Armadura	93	1	Cable de Inclinación
47	1	Imán	94	2	Espaciador de la Pata de la Base

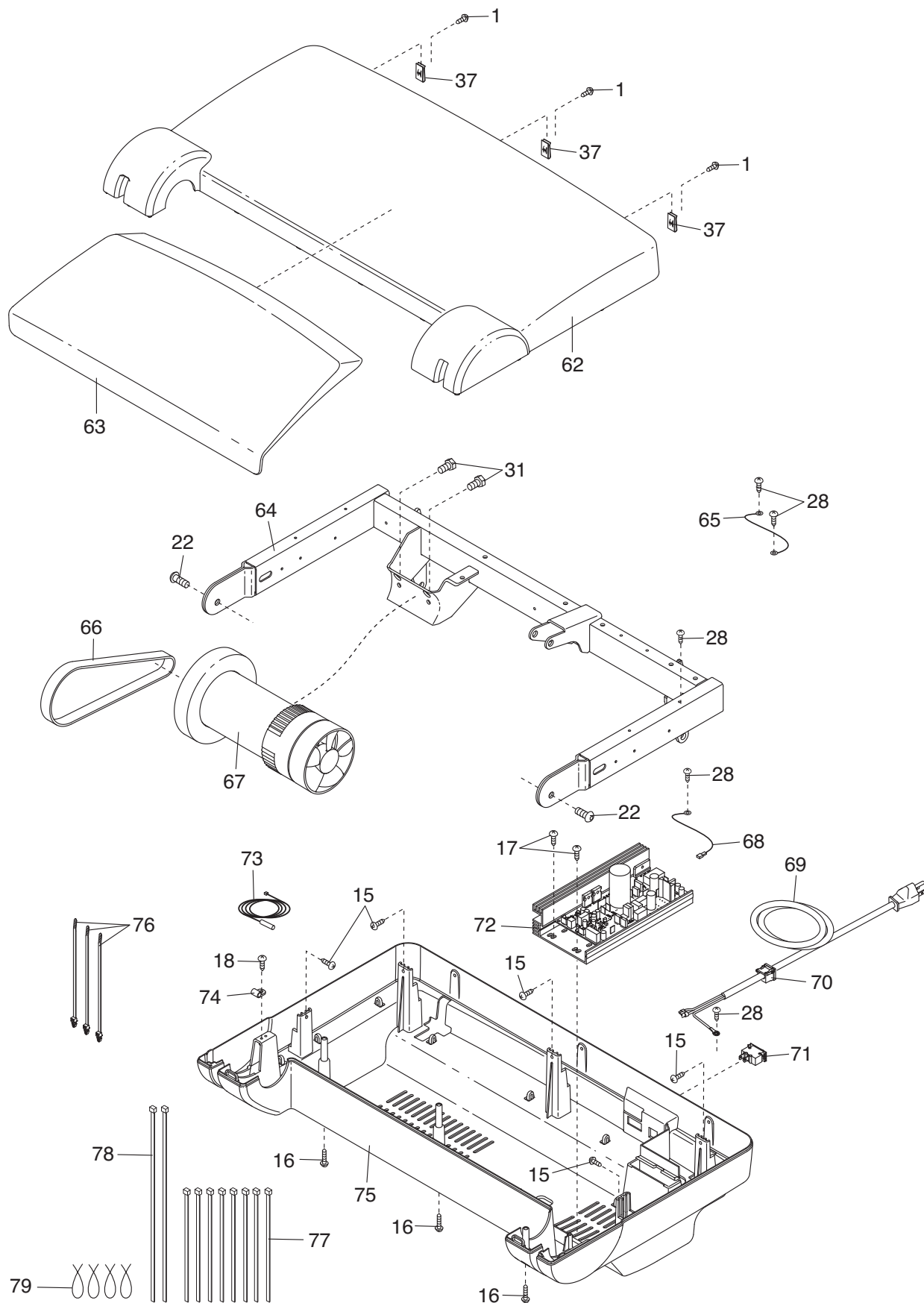
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
95	1	Base	103	1	Bandeja Izquierda
96	2	Rueda	104	1	Bandeja Derecha
97	1	Motor de Inclinación	105	2	Abrazadera de la Consola
98	1	Espaciador del Motor de Inclinación	106	1	Base de la Consola
99	1	Llave/Soporte	107	1	Barra Cruzada
100	3	Atadura de Cables	108	1	Puerta de Acceso
101	1	Consola	*	—	Manual del Usuario
102	1	Armadura de la Consola			

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



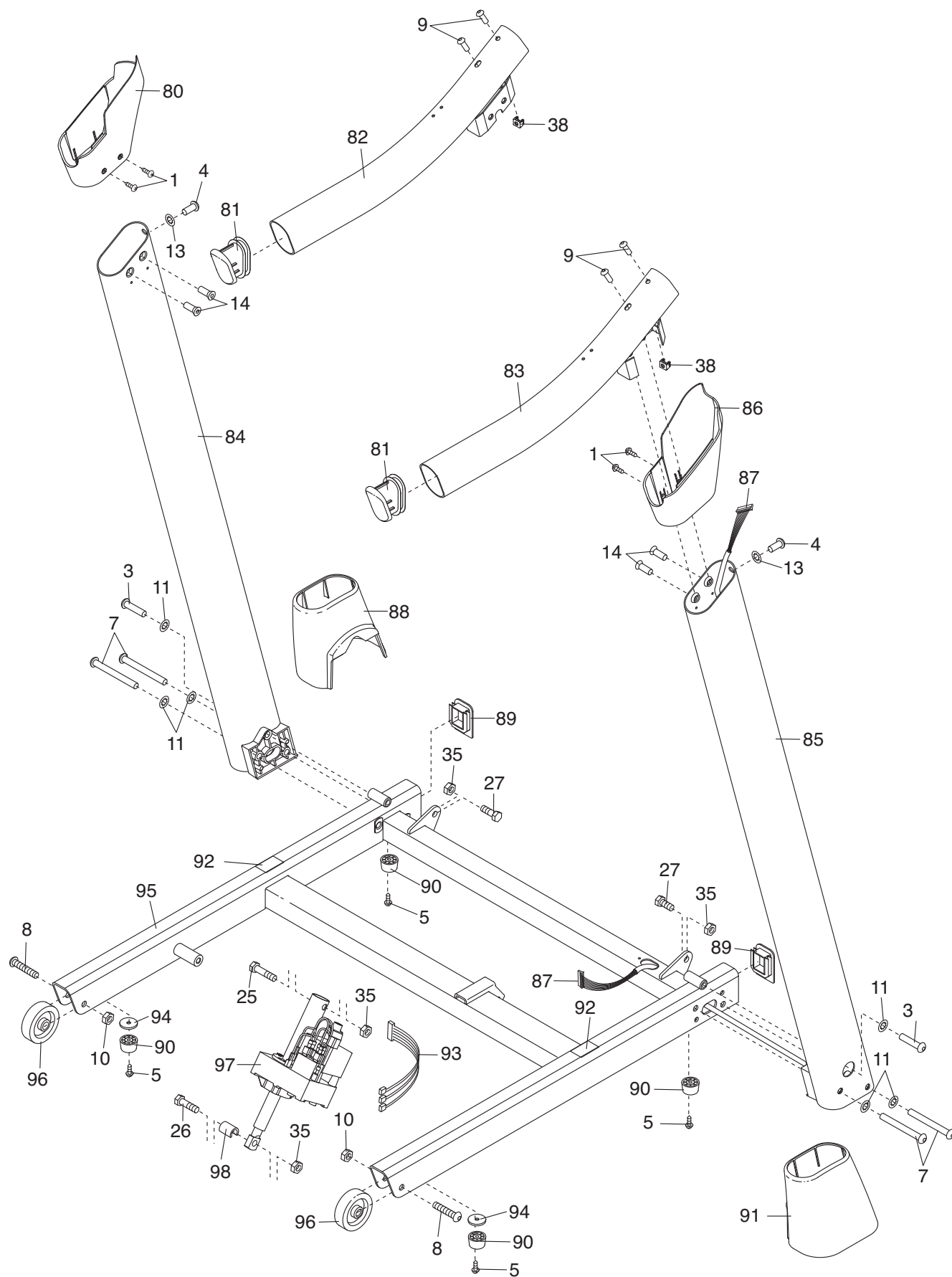
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTL60010.0

R1110A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NTL60010.0

R1110A



R1110A



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)

POLIZA DE GARANTÍA

ICON HEALTH & FITNESS otorga la presente garantía por término de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía cubre todas sus partes contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento del mismo. (Excepto por rotura en piezas de plástico); e incluye la reparación sin costo de cualquier componente del equipo (excepto baterías), así como, la mano de obra necesaria para su diagnóstico y reparación en el centro de servicio especificado, o en la tienda donde adquirió su equipo entregándolo al usuario en condiciones normales para su uso.

CONDICIONES GENERALES

- a) El cliente, debe verificar el estado físico en que recibe su aparato, ya que una vez firmado de conformidad no se aceptará reclamación alguna.
- b) Para hacer efectiva la garantía, el comprador debe presentar ésta póliza, junto con el producto; durante los 15 días siguientes a su compra, en la tienda donde adquirió el equipo, si han pasado 15 días deberá hacer llegar su equipo presentando ésta póliza, directamente a nuestro centro de servicio.
Tecnoservicio ubicado en calle Tenayuca 55 "a" mezanine 1, col. Letran Valle, del. Benito Juarez, México, D.F. C.P. 03650 de lunes a viernes de las 9:00 a las 17:00 horas, teléfonos: 01-800-681-9542 o por correo electrónico servicio@iconfitness.com.
- c) ICON Health & Fitness reparará el equipo, en un plazo no mayor a 30 días naturales contando a partir de la fecha del ingreso a nuestro centro de servicio. Este plazo será considerando contar con la o las refacciones necesarias para la compostura del equipo.
- d) En caso de extraviar esta póliza de garantía es necesario acudir al lugar donde adquirió el aparato. Ahí podrá solicitar una copia de su garantía, previa presentación de su factura o nota de venta.

ÉSTA PÓLIZA DE GARANTÍA QUEDARÁ SIN EFECTO AL DARSE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Cuando el aparato haya sido utilizado en forma distinta a las condiciones señaladas en el instructivo o manual que se incluye en cada equipo.
2. Cuando los daños o desperfectos se ocasionen ante y durante el almacenamiento o transportación realizado por el comprador o por terceros no autorizados por ICON Health & Fitness.
3. Cuando el aparato presenté golpes, ruptura de cubiertas, decoloraciones o deformaciones ocasionados por los rayos solares o temperaturas extremas.
4. Cuando el aparato sea expuesto a la intemperie, a domos traslúcidos, condiciones de humedad y en caso de que dentro de los mecanismos eléctricos o mecánicos se encuentren objetos extraños al equipo. Así como por cualquier negligencia realizada por el usuario.

5. Cuando el equipo haya sido abierto y/o intentado ser reparado por personal no autorizado por ICON Health & Fitness.
6. Cuando los desperfectos fueran causados por variaciones en el voltaje, frecuencias de alimentación eléctrica o por fallas en la instalación eléctrica del lugar, por sobrecarga en los contactos y por la aplicación de valores nominales distintos a los contenidos en el instructivo. Por forzamiento del motor por objetos u obstrucciones que impidan el libre desempeño del motor. Por rebasar los límites de carga para el que esta calculado de acuerdo al instructivo de uso. **Recomendamos el uso de un eliminador para evitar problemas de voltaje y para quedar en efecto la póliza de garantía.**
7. Cuando el equipo adquirido sea utilizado con fines comerciales o de lucro tales como uso en gimnasios, clubes, clínicas de rehabilitación, áreas comunes habitacionales, **en cualquiera de los casos citados ICON Health & Fitness no tendrá obligación alguna en cuanto a la reparación del equipo, y no hará efectiva la garantía.**

INFORMACIÓN GENERAL

1. Al término de la vigencia de ésta póliza de garantía, ICON Health & Fitness puede seguir dando servicio de mantenimiento a sus aparatos, pero este será con cargo, previa aceptación del presupuesto, a través de nuestro centro de servicio para brindarle la atención que usted se merece, o adquirir una póliza de servicio ampliada. Siempre con la confiabilidad de que en la reparación y servicio se usarán refacciones originales conservando así, el valor de sus equipos.

Producto: _____
Modelo: _____
Marca: _____
No. de serie: _____
Fecha de compra: _____
Tienda vendedora: _____

CENTRO DE SERVICIO:

TECNOSERVICIO
CALLE TENAYUCA 55 "A" MEZANINE 1
COL. LETRAN VALLE DEL. BENITO JUAREZ
MÉXICO D.F. C.P. 03650
01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

DIRECCIÓN GENERAL:

ICON Health & Fitness USA
1500 SOUTH 1000 WEST
LOGAN, UTAH 84321 USA
TEL: 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com