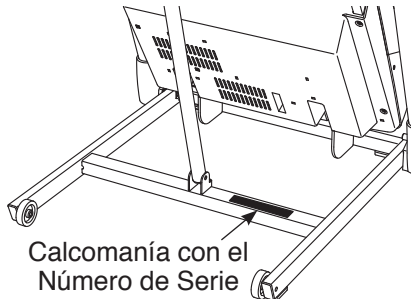


NordicTrack TS.7

Nº de Modelo NTL60011.4

Nº de Serie _____

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



Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

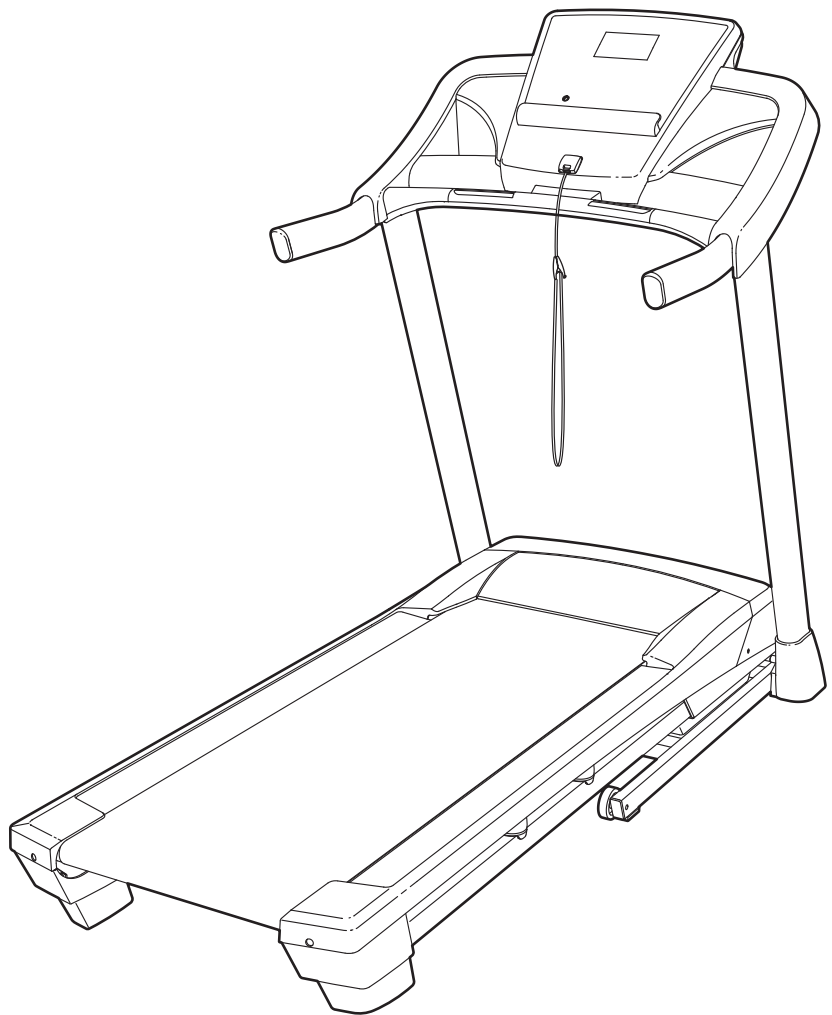
Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juárez
Mexico DF C.P. 03650

Importador:

Distribuidora Liverpool
S.A. DE C.V.
Mario Pani No. 200
Col. Santa Fe, Del. Cuajimalpa de
Morelos
Mexico, D.F. C.P. 05109
Tel: (55) 5268-3000
R.F.C.: DLI931201MI9

Especificaciones eléctricas
120V ~ 60Hz 12A

MANUAL DEL USUARIO



PRECAUCIÓN

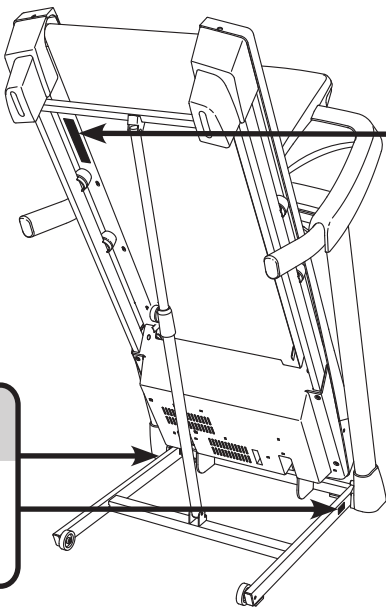
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	22
PROBLEMAS	23
GUÍAS DE EJERCICIOS	25
LISTA DE LAS PIEZAS	27
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
CÓMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	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, quemaduras, incendio o descarga eléctrica 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. Es 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. Use la máquina para correr siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
4. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
5. 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.
6. 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 las entradas de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 147 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona usen la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. **Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.**
12. Enchufe el cable eléctrico dentro de un protector contra sobretensiones (no se incluye) y enchufe el protector contra sobretensiones dentro de un tomacorriente apropiado (vea la página 14). Para evitar sobrecargar el circuito, no enchufe otros aparatos eléctricos dentro de un protector contra sobretensiones o dentro de un tomacorriente en el mismo circuito, con excepción de aparatos como cargadores de teléfonos celulares.
13. Use sólo un protector contra sobretensión, de una toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
14. 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 heridas graves.
15. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
16. Nunca ponga en movimiento 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 la sección PROBLEMAS en la página 23 si la

máquina para correr no está funcionando correctamente.)

17. 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).
18. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
19. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. **Ajuste la velocidad gradualmente** para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
21. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor.)
22. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 7 y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 22). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
23. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
24. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la misma.
25. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
26. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
27. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
28. 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 nueva máquina para correr NORDICTRACK® T5.5. La máquina para correr T5.5 cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo en su casa.

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

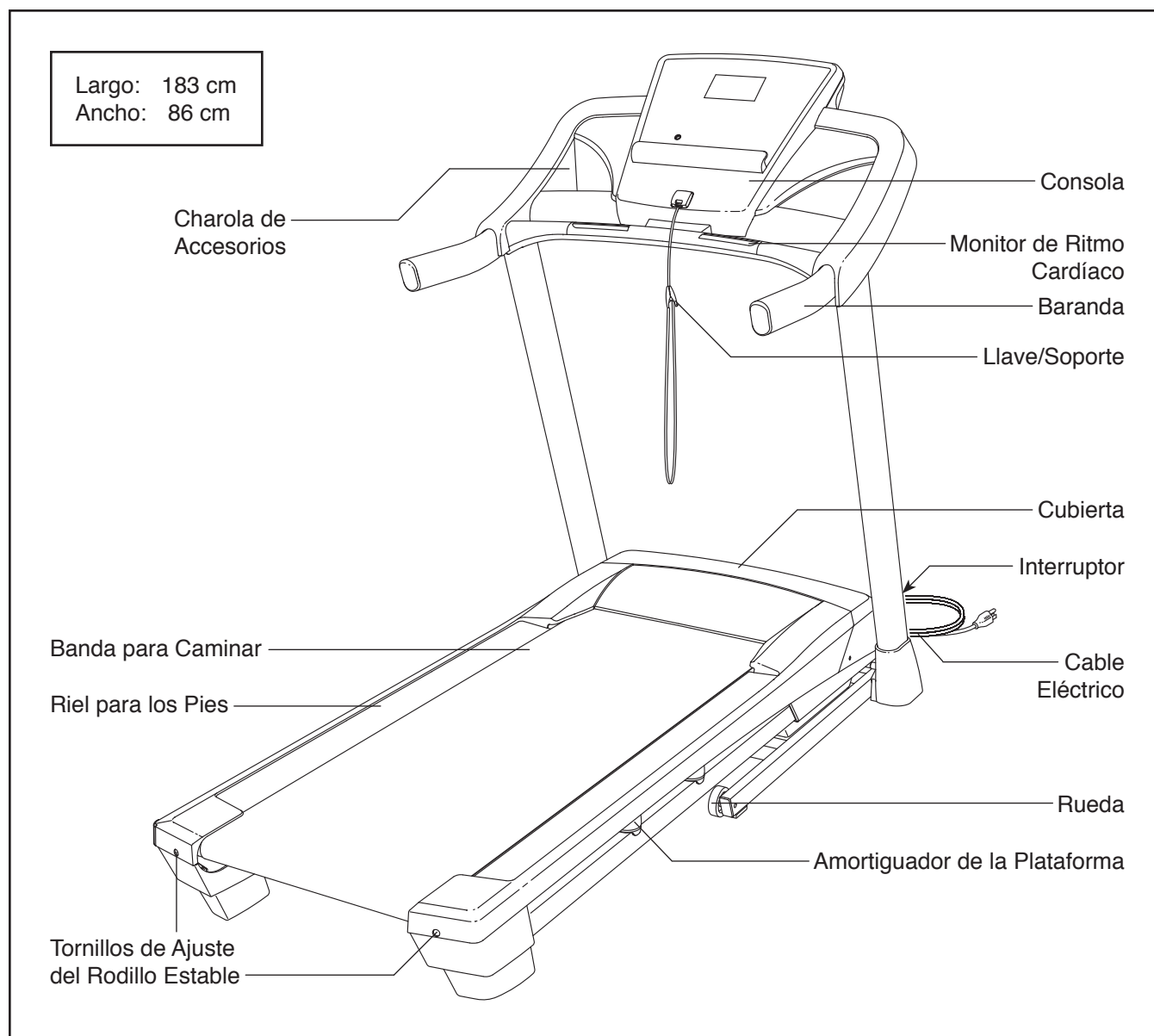
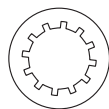
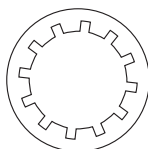


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

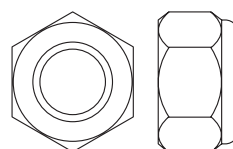
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



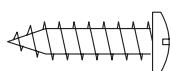
Arandela Estrella
5/16" (8)–2



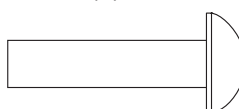
Arandela Estrella
3/8" (5)–10



Tuerca 3/8" (3)–4



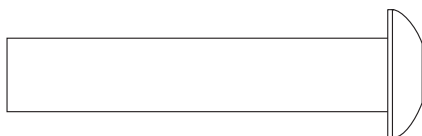
Tornillo #8 x 3/4"
(6)–12



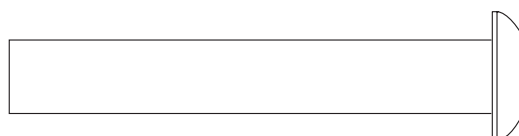
Tornillo 1/4" x 1"
(10)–4



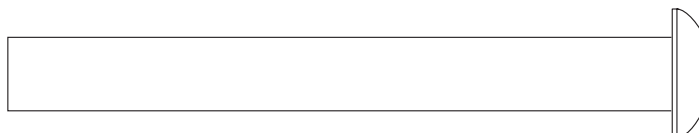
Tornillo 5/16" x 1"
(7)–2



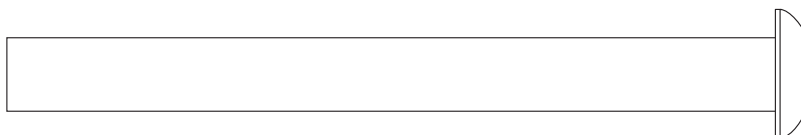
Perno 3/8" x 2" (12)–2



Perno 3/8" x 2 1/2" (2)–2



Tornillo 3/8" x 3 1/2" (9)–4



Tornillo 3/8" x 4" (4)–6

MONTAJE

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el 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 de la izquierda están marcadas con la letra "L" o el texto "Left" y las piezas de la derecha están marcadas con la letra "R" o el texto "Right".

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje requiere las siguientes herramientas:

las llaves hexagonales incluidas

(la) llave ajustable



un destornillador estrella



(las) tijeras



(los) alicates de punta larga

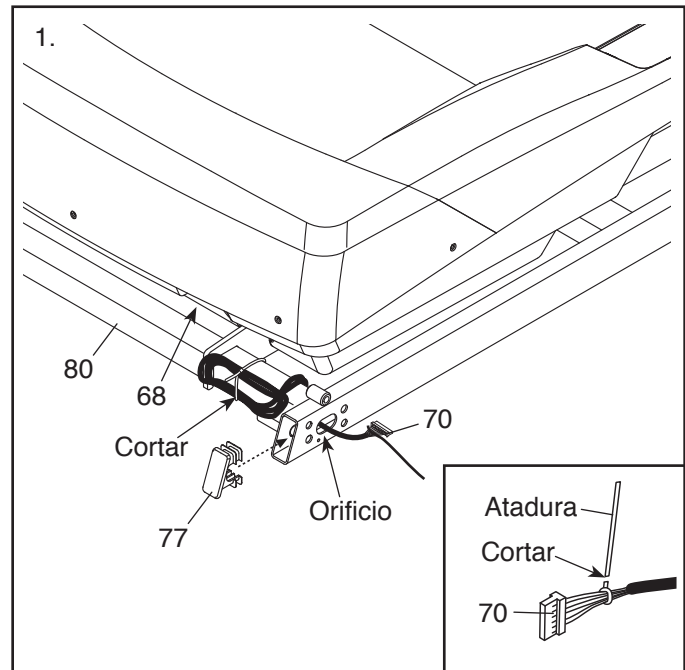
No use herramientas eléctricas para evitar que se dañen las piezas.

1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Localice el Cable del Montante Vertical (70) enrollado alrededor de la parte delantera de la Base (80) debajo de la Charola Ventral (68). Corte la atadura plástica asegurando el Cable del Montante Vertical. Guíe el Cable del Montante Vertical fuera del orificio indicado.

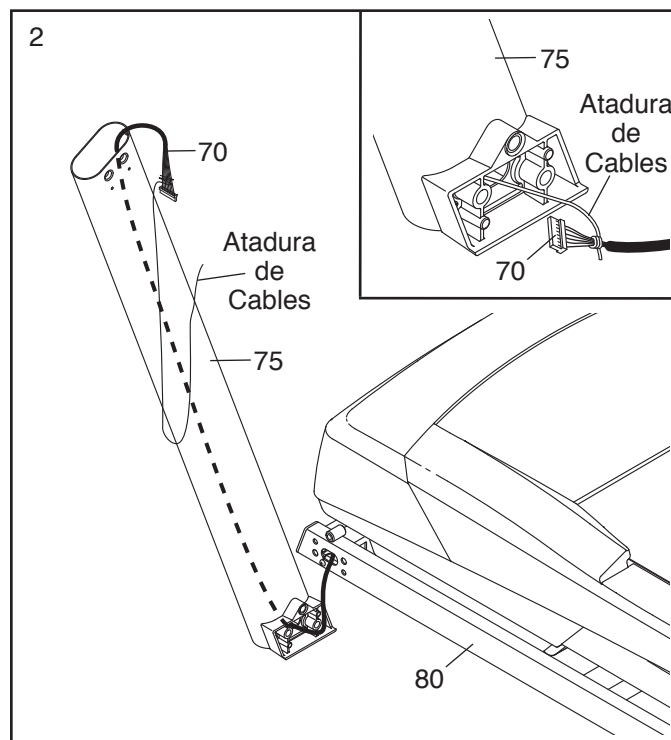
Presione la Tapa de la Base (77) en cada lado de la Base (80).

Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica que está cerca del Cable del Montante Vertical (70). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

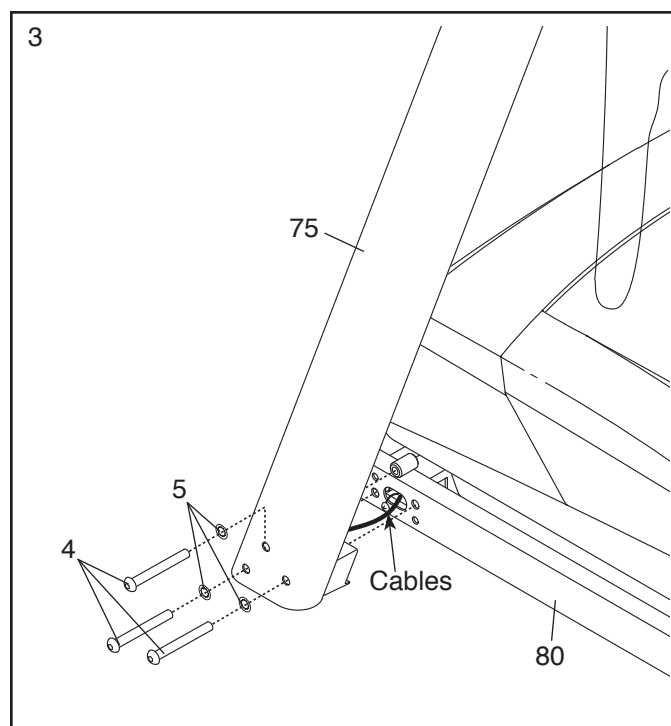
Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Izquierdo.



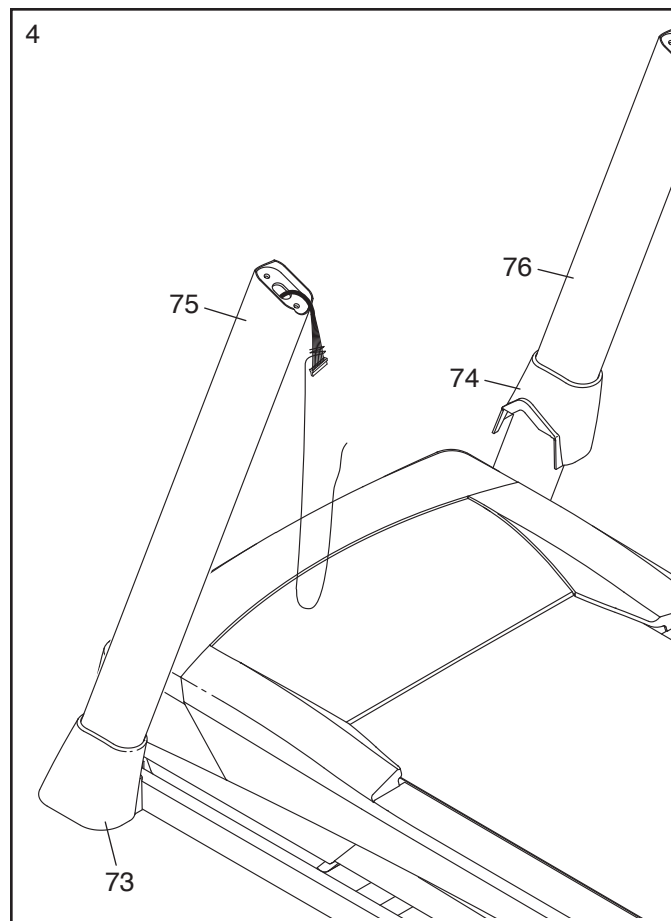
3. Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Apriete parcialmente tres Tornillos $3/8"$ x $4"$ (4) con tres Arandelas Estrella $3/8"$ (5) en el Montante Vertical Izquierdo y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



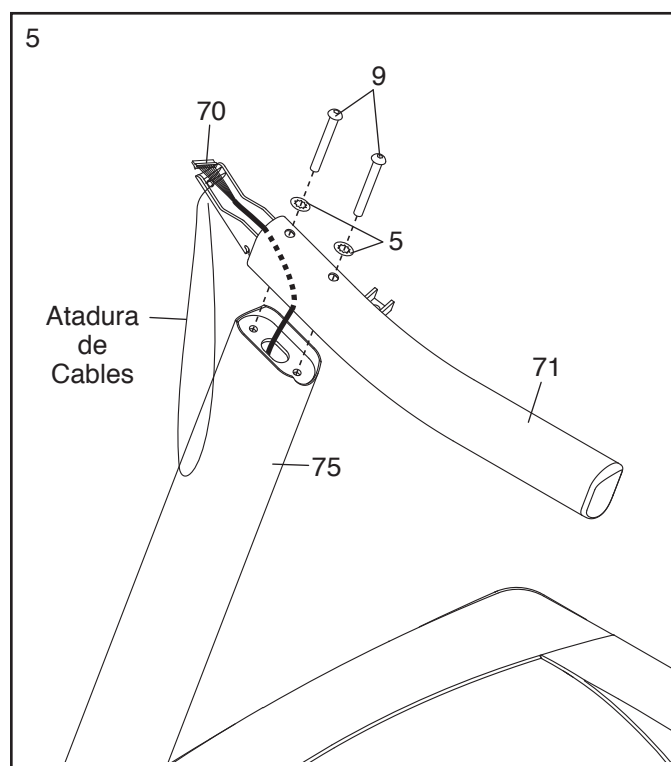
4. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (73, 74). Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (75, 76) como se muestra.



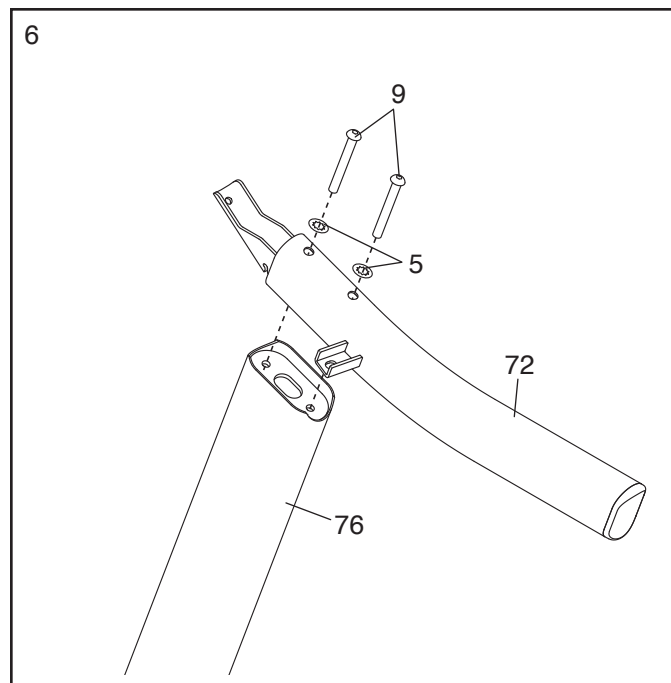
5. Identifique la Baranda Izquierda (71). Si hay un cable en la Baranda Izquierda, retírelo y deséchelo.

Sostenga la Baranda Izquierda (71) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Introduzca la atadura de cables en el Cable del Montante Vertical (70) a través de la parte inferior y fuera del extremo de la Baranda Izquierda como se muestra. Luego tire del Cable del Montante Vertical a través de la Baranda Izquierda.

Conecte la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con dos Tornillos $3/8"$ x $3\ 1/2"$ (9) y dos Arandelas Estrella $3/8"$ (5). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70). Apriete parcialmente ambos Tornillos, sin apretarlos completamente todavía.**

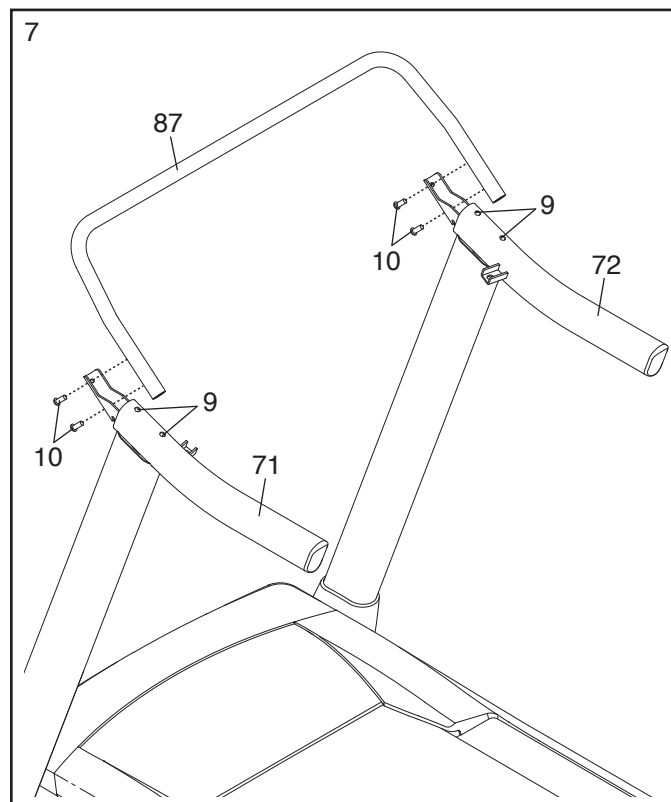


6. Conecte la Baranda Derecha (72) al Montante Vertical Derecho (76) con dos Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9) y dos Arandelas Estrella 3/8" (5). **Apriete parcialmente ambos Tornillos, sin apretarlos completamente todavía.**



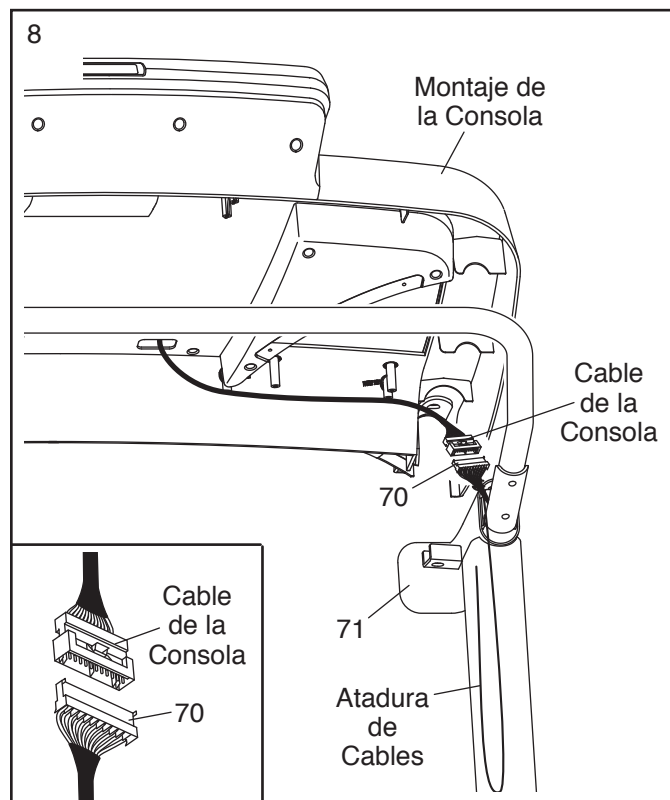
7. Inserte la Armadura de la Consola (87) en las Barandas (71, 72). Conecte la Armadura de la Consola con los cuatro Tornillos 1/4" x 1" (10) que retiró en el paso 8. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.** Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (no se muestra).

Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9).



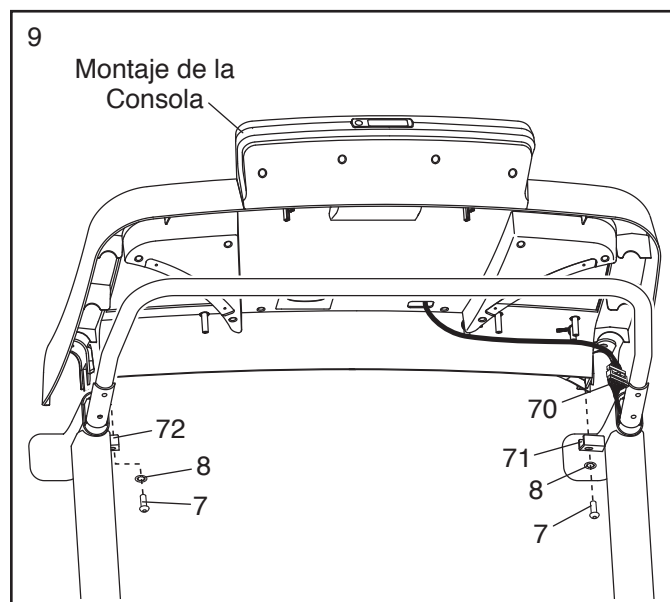
8. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (71) y la Baranda Derecha (no se muestra en la imagen).

Conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido.** Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar. Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Seguidamente, quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



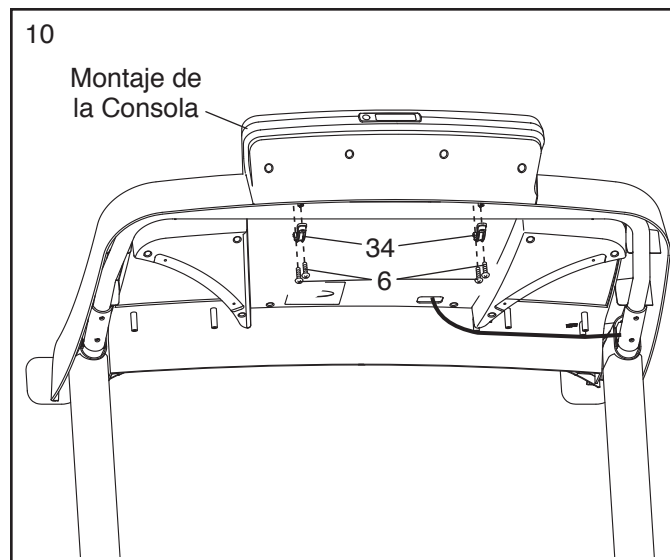
9. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Inserte el Cable del Montante Vertical (70) sobrante en la Baranda Izquierda.

Conecte el montaje de la consola a los soportes de las Barandas (71, 72) con dos Tornillos 5/16" x 1" (7) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Comience a apretar ambos Tornillos y luego apriételes.**

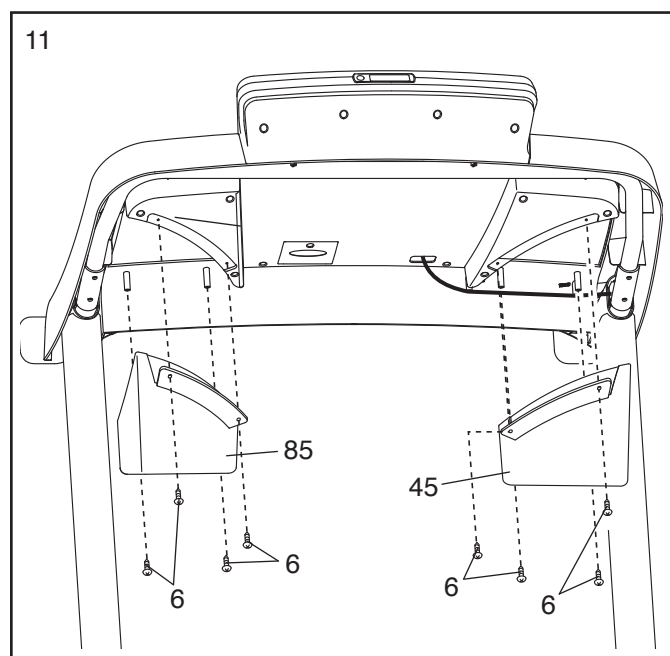


10. Conecte las dos Abrazaderas de la Consola (96) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6).

Vea el paso 3. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 4" (4).



11. Identifique las Charolas Izquierda y Derecha (45, 85). Oriente las Charolas como se indica y conecte cada una con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6). **Presente todos los Tornillos antes de ajustarlos. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

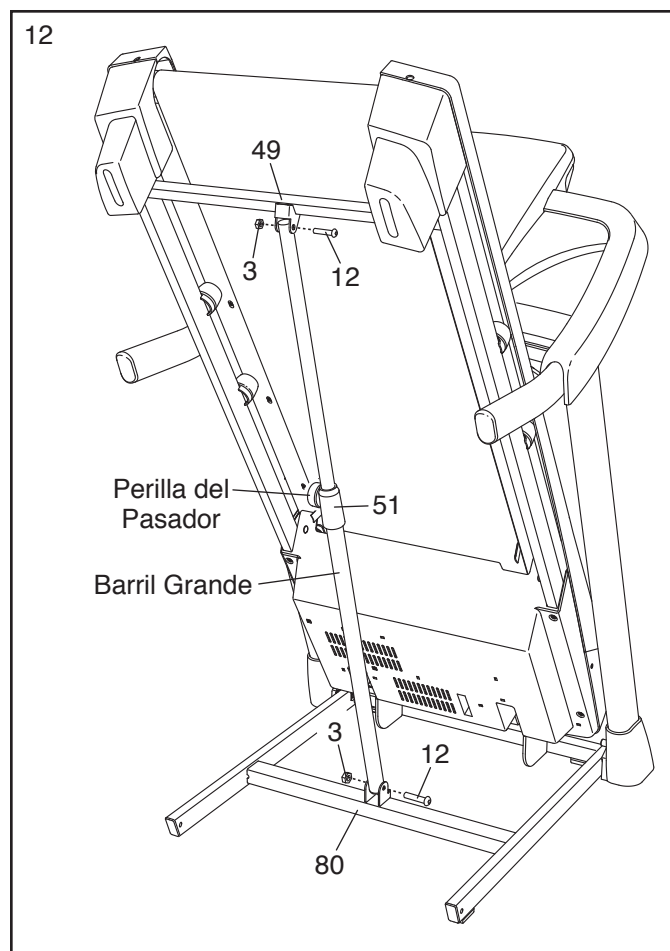


12. Levante la Armadura (49) hasta la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

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

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno 3/8" x 2" (12) y una Tuerca 3/8" (3).

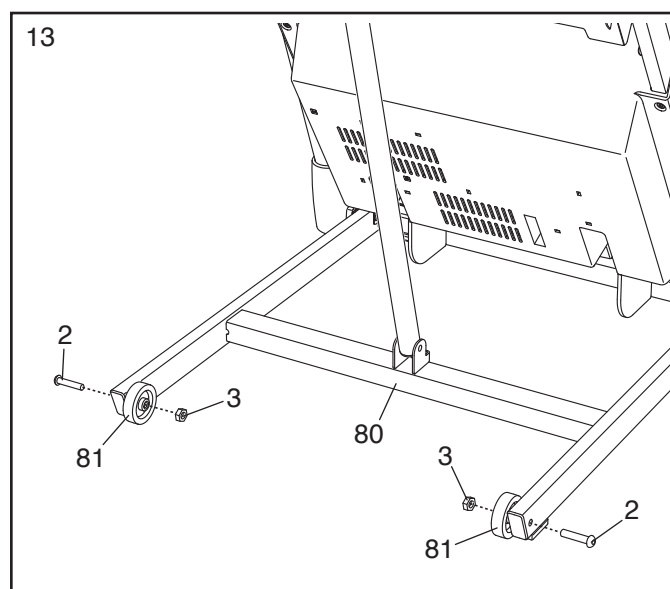
Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Armadura (49) con un Perno 3/8" x 2" (12) y una Tuerca 3/8" (3).



13. Conecte una Rueda (81) a la Base (80) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2 1/2" (2) y una Tuerca 3/8" (3). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Coloque la otra Rueda (81) al otro lado de la Base (80) de la misma manera.

Baje la armadura (no se muestra) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA en la página 22).



14. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente apretadas antes de usar 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 la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro; la llave hexagonal se utiliza para el ajuste de la banda para caminar (vea la página 24).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

CÓMO CONECTAR 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 el paso 12 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

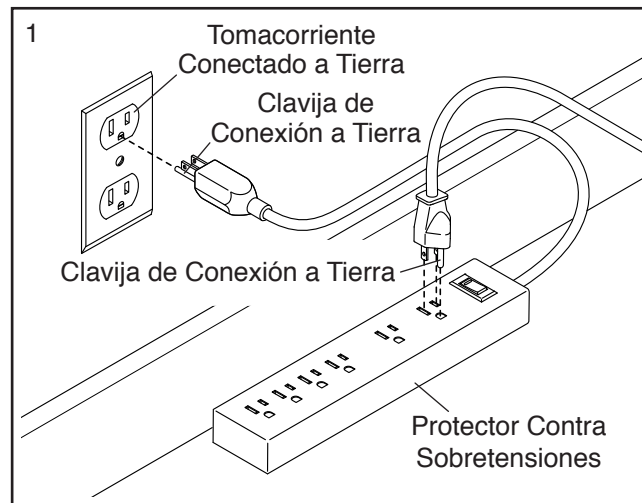
La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr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



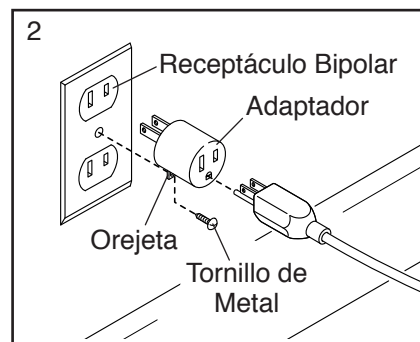
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a 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: La máquina para correr no es compatible con las tomas equipadas con GFCI y podría no ser compatible con las tomas equipadas con AFCI.**

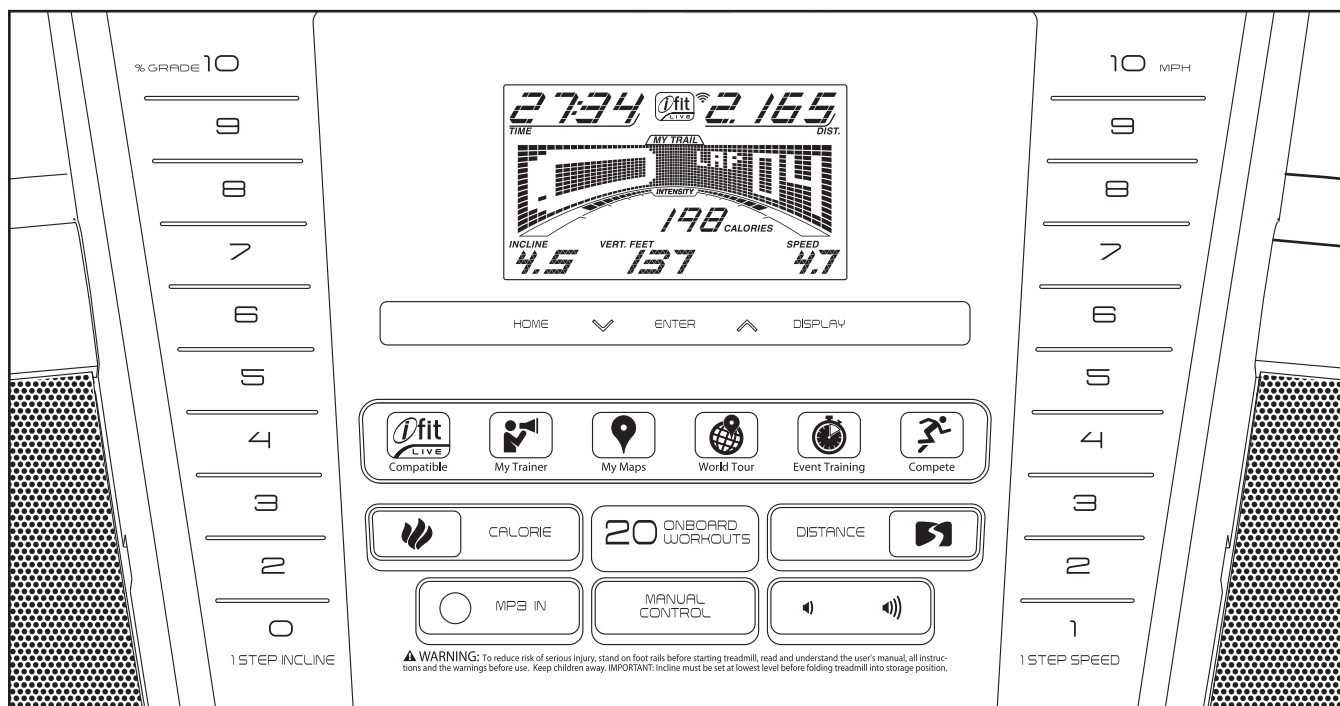


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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 cuenta con una amplia selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable.

Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola ofrece veinte entrenamientos a bordo (diez entrenamientos de calorías y diez entrenamientos de distancia). Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit. Con el modo iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.**

com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

Durante la sesión de entrenamiento, podrá incluso escuchar su música favorita o audiolibros con el sistema de sonido en estéreo 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 el sistema de sonido en estéreo**, vea la página 18. **Para usar un entrenamiento a bordo**, vea la página 19. **Para usar un entrenamiento iFit**, vea la página 20. **Para usar la función de información**, vea la página 21.

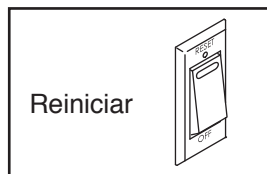
IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use un calzado atlético limpio cuando utilice la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrala de ser necesario (vea la página 24).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para averiguar qué unidad de medida se ha seleccionado o cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. Para hacerlo más sencillo, todas las instrucciones que aparecen en esta sección se dan en millas.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

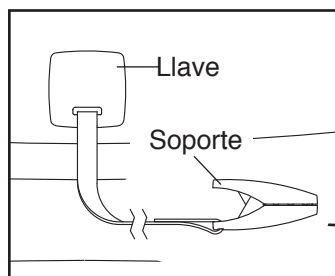
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reiniciar [RESET].



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte 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 cual causa que la banda para caminar disminuya su velocidad hasta detenerse. Pruebe el soporte cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del soporte. Nota: La primera vez que introduzca la llave en la consola, la inclinación se elevará automáticamente hasta su nivel máximo y, a continuación, volverá a la posición del nivel de inclinación mínimo.



CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Control Manual [MANUAL CONTROL] en la consola para seleccionarla.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones numerados de Velocidad [1 STEP SPEED].

Si pulsa el botón Comenzar o el botón de aumento de la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución de Velocidad. Cada vez que 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. Nota: Después de oprimir los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones numerados de Velocidad, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada. Para seleccionar un nivel de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph), pulse sucesivamente dos botones enumerados. Por ejemplo, para seleccionar un nivel de velocidad de 3,5 mph pulse el botón 3 y luego pulse inmediatamente el botón 5.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Comenzar o el botón de aumento de Velocidad.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados de Inclinación [1 STEP INCLINE]. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

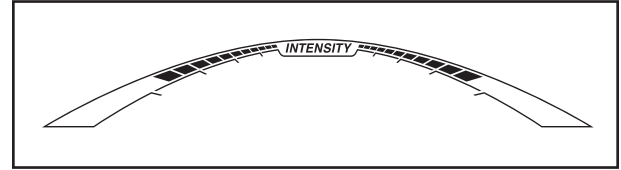
- El tiempo [TIME] transcurrido
- La distancia [DIST.] que ha caminado o corrido
- La barra de intensidad [INTENSITY] del entrenamiento
- El número aproximado de calorías que ha quemado [CALORIES/HR].
- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr
- El número de pies verticales [VERT. FT.] que ha subido
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco [PULSE] (vea el paso 6 en la página 18)
- La matriz

La matriz contiene varias pestañas. Pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER], o pulse el botón Pantalla [DISPLAY] hasta que se muestre la pestaña deseada.

La pestaña Inclinación [INCLINE] mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

La pestaña Velocidad [SPEED] mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

La pestaña Mi Sendero [MY TRAIL] mostrará una pista de 1/4 de milla (400 m). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña Mi Sendero mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.



La pestaña Calorías [CALORIE] mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento. Nota: Cuando selecciona la pestaña de Calorías, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora. A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.

Presione el botón Inicio [HOME] para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Inicio.

Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.



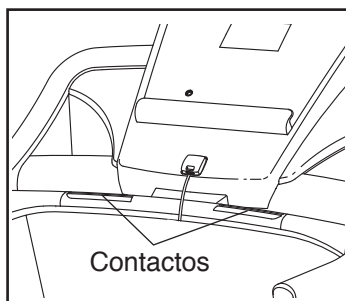
Para ajustar las pantallas, pulse el botón Parar, saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del pulso, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

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

no mover las manos). Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla de calorías cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego 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. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar en el mínimo ajuste para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la**

posición de almacenamiento. A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Para usar la toma MP3, identifique el cable de audio incluido e introdúzcalo en dicha toma. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, lector de CD u otro tipo de reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el cable de audio esté completamente enchufado.**

Luego, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorías [CALORIE] o el botón Distancia [DISTANCE].

Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, la pantalla mostrará la duración, la distancia, el nombre, la velocidad máxima y la inclinación máxima del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

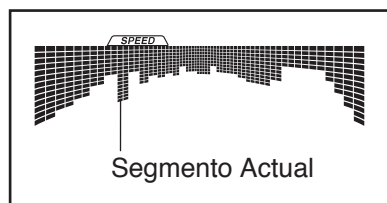
3. Comenzar el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Comenzar [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

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

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán

su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si un ajuste de



velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr automáticamente se ajustará al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá en varios factores tal como su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

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

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Comenzar [START] o el botón de aumento de Velocidad. 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 del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 17. La pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 18.

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

Vea el paso 7 en el página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

Para introducir el módulo iFit vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento de iFit, pulse uno de los botones de iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Pulse el botón iFit para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón Mi Entrenador [MY TRAINER], el botón Mis Mapas [MY MAPS], el botón Tour del Mundo [WORLD TOUR] o el botón Entrenamiento de Evento [EVENT TRAINING] para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Competencia [COMPETE] para competir en una carrera que haya programado previamente. **Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit.**

Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también

puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. Comenzar el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 19.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 21).

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Comenzar [START] o el botón de aumento de Velocidad [SPEED]. La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

La pestaña Mi Sendero [MY TRAIL] mostrará un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña de Competencia mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 18.

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

Vea el paso 7 en la página 18.

Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

1. Seleccione la función información.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] mientras introduce la llave en la consola. A continuación, suelte el botón Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla de Tiempo [TIME] mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

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

La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI MODULE*. Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB/SD MODULE*. Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO IFIT MODULE*.

2. Seleccione las pantallas opcionales.

Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón de disminución que está al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

UNITS: Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione *ENGLISH*. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC*.

DEMO: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en

la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Registrar.

CONTRAST LVL: Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón de aumento y disminución de Inclinación.

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:

TRAINER VOICE: Para encender o apagar la voz del entrenador personal, pulse el botón Registrar.

Si hay un módulo iFit conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

DEFAULT MENU: El menú por defecto aparecerá cuando inserte la llave dentro de la consola o cuando pulse el botón Inicio [HOME]. Pulse repetidamente el botón Registrar para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit como menú por defecto.

CHECK WIFI STATUS: Pulse el botón Registrar para comprobar el estado de su módulo iFit. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit.

SEND/RECEIVE DATA: Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Registrar. Cuando el proceso esté terminado, el texto *TRANSFERS DONE* aparecerá en la pantalla.

3. Salga de la función información.

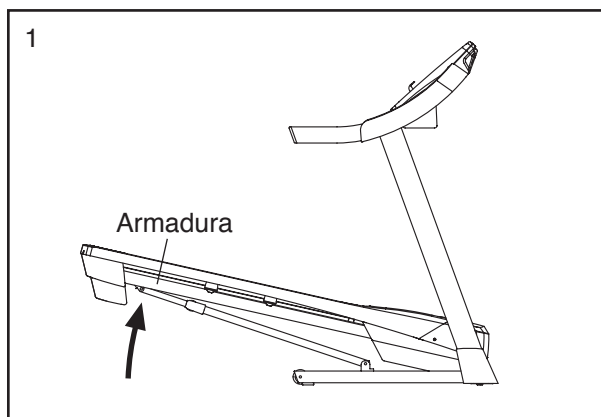
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

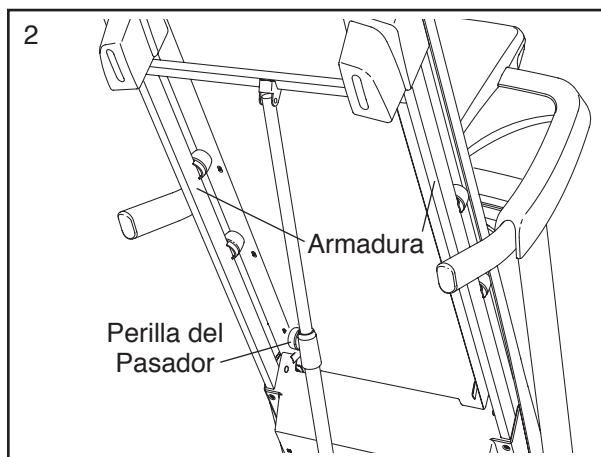
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Luego, extraiga 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 de abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete 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 de que la perilla del pasador quede bloqueada.

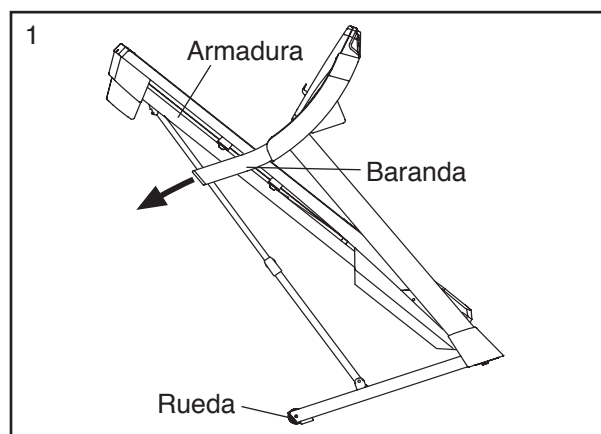


Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

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 perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

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



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura 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 EL USO

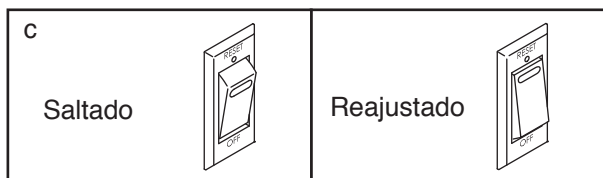
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájeela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la 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.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desco-

néctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

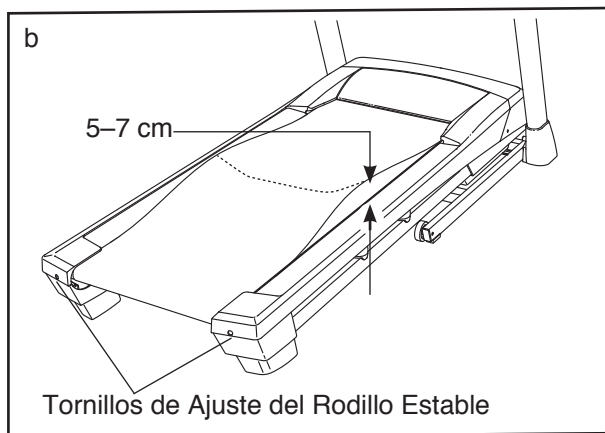
- La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función de demostración.

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

- Pulse el botón Parar [STOP] y el botón para aumentar Velocidad [SPEED], inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Parar y el botón para aumentar la Velocidad. Pulse el botón Parar y luego el botón para aumentar o disminuir Inclinación [INCLINE]. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Parar y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

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

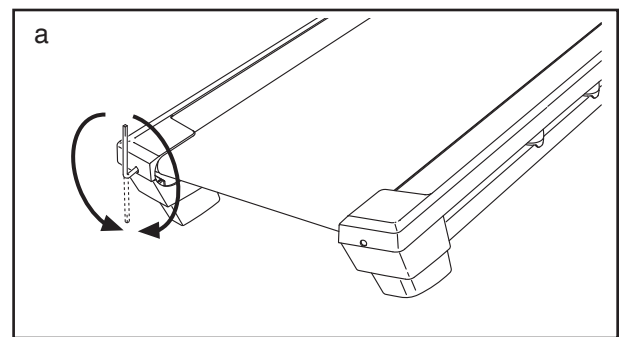
- Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 14.
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta 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 ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



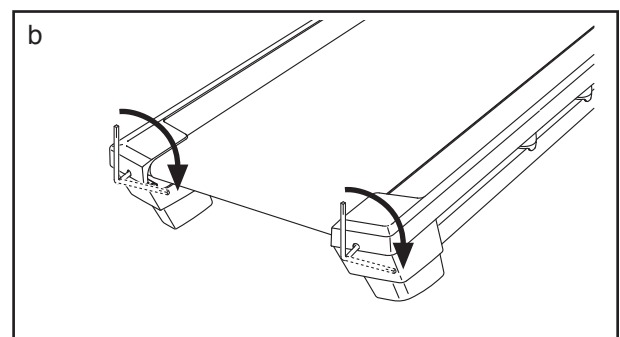
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.
- Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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

- Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave y luego **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



- Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella, primero retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



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 RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

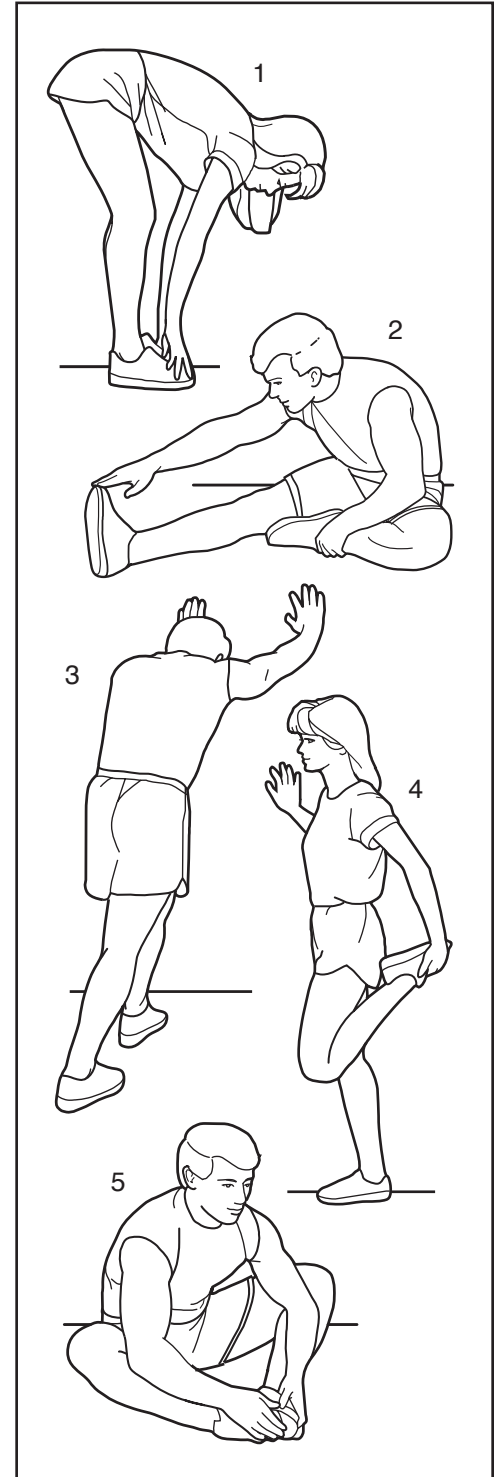
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

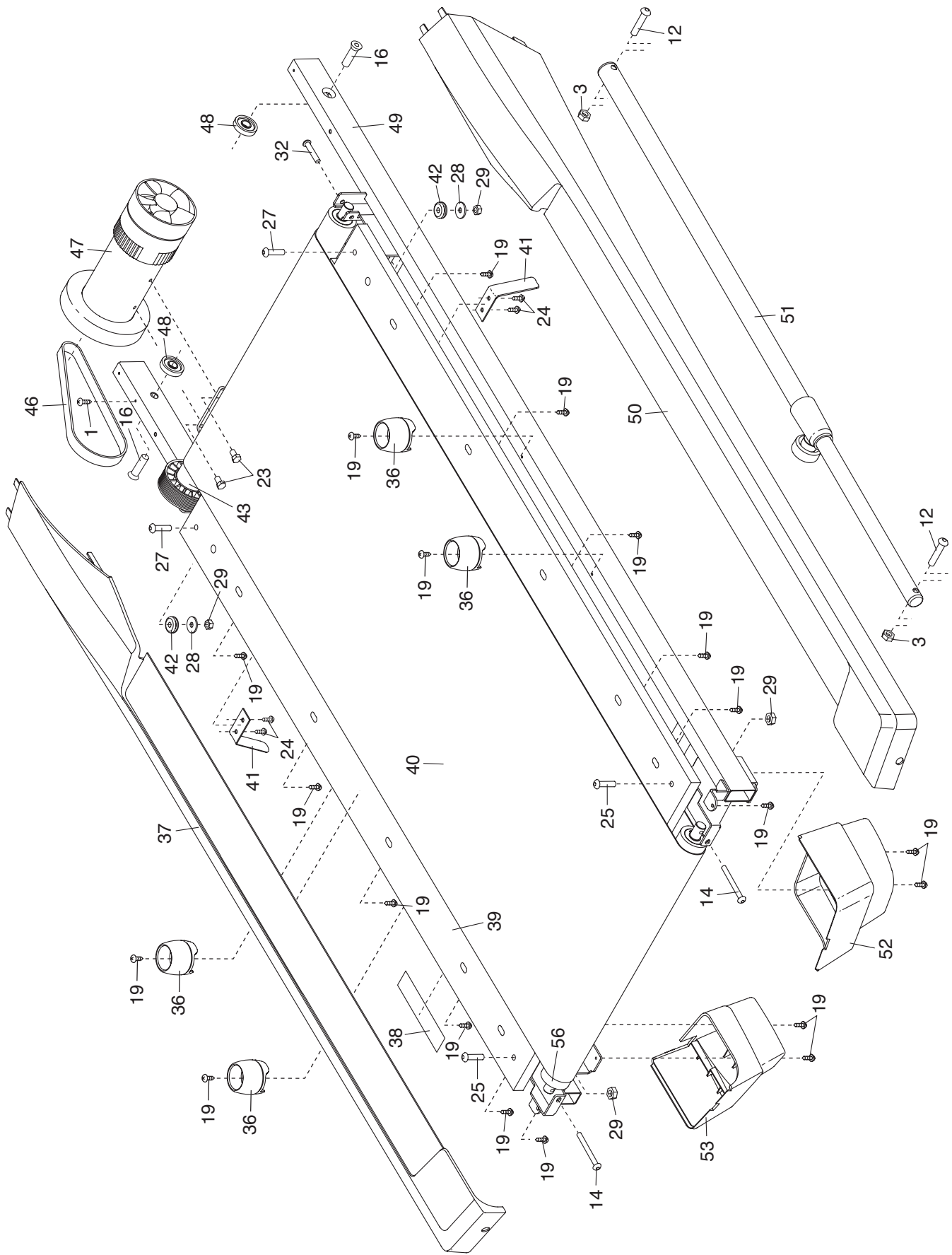


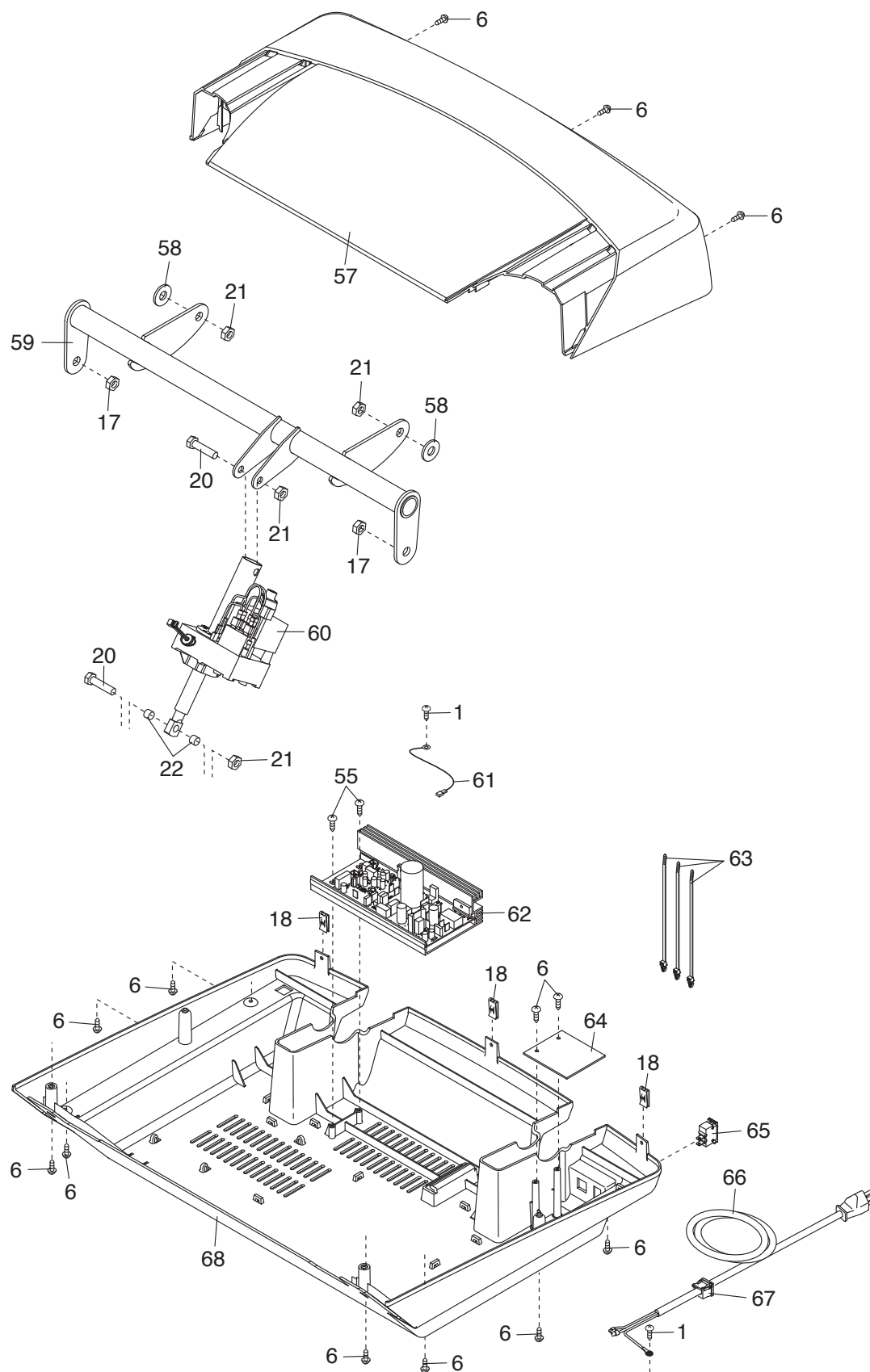
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTL61011.4 R1212A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	47	1	Motor de Manejo
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	48	2	Espaciador de la Armadura
3	4	Tuerca 3/8"	49	1	Armadura
4	6	Tornillo 3/8" x 4"	50	1	Riel para los Pies Derecho
5	10	Arandela Estrella 3/8"	51	1	Pasador de Almacenamiento
6	46	Tornillo #8 x 3/4"	52	1	Pata Trasera Derecha
7	2	Tornillo 5/16" x 1"	53	1	Pata Trasera Izquierda
8	2	Arandela Estrella 5/16"	54	1	Tornillo de Cabeza Plana #8 x 1/2"
9	4	Tornillo 3/8" x 3 1/2"	55	4	Tornillo del controlador #8 x 1/2"
10	4	Tornillo 1/4" x 1"	56	1	Rodillo Estable
11	10	Tornillo #3 x 1/4"	57	1	Cubierta del Motor
12	2	Perno 3/8" x 2"	58	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
13	2	Altavoz	59	1	Armadura de Inclinación
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	60	1	Motor de Inclinación
15	2	Perno 3/8" x 1 3/8"	61	1	Cable de Tierra del Controlador
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"	62	1	Controlador
17	2	Tuerca 1/2"	63	3	Atadura de Cables
18	3	Sujetador de la Cubierta	64	1	Placa de la Charola Ventral
19	21	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	65	1	Interruptor
20	2	Perno 3/8" x 1 1/2"	66	1	Cable Eléctrico
21	4	Contratuerca 3/8"	67	2	Ojal Reforzado
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación	68	1	Charola Ventral
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"	69	2	Tapa del Montante Vertical
24	4	Tornillo #8 x 1/2"	70	1	Cable del Montante Vertical
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"	71	1	Baranda Izquierda
26	1	Cubierta del Altavoz Izquierdo	72	1	Baranda Derecha
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"	73	1	Cubierta de la Base Izquierda
28	2	Arandela 5/16"	74	1	Cubierta de la Base Derecha
29	2	Tuerca 5/16"	75	1	Montante Vertical Izquierdo
30	1	Cubierta del Altavoz Derecho	76	1	Montante Vertical Derecho
31	1	Barra Cruzada para Pulso	77	4	Tapa de la Base
32	1	Tornillo 1/4" x 2"	78	2	Calcomanía de Precaución
33	8	Tornillo Punta Broca #8 x 1"	79	4	Almohadilla de la Base
34	2	Abrazadera de la Consola	80	1	Base
35	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base	81	2	Rueda
36	4	Amortiguador de la Plataforma	82	1	Llave/Soporte
37	1	Riel para los Pies Izquierdo	83	1	Base de la Consola
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	84	1	Compartimento del Módulo
39	1	Plataforma para Caminar	85	1	Charola Derecha
40	1	Banda para Caminar	86	1	Consola
41	2	Guía de la Banda	87	1	Armadura de la Consola
42	2	Espaciador de Goma	88	1	Puerta de Acceso
43	1	Rodillo de Manejo/Polea	89	1	Cable de Tierra de la Consola
44	1	Parrilla del Altavoz Izquierdo	90	1	Parte de Atrás de la Consola
45	1	Charola Izquierda	91	2	Atadura de Cables de la Consola
46	1	Correa del Motor de Manejo	92	1	Parrilla del Altavoz Derecho
			*	—	Manual del Usuario

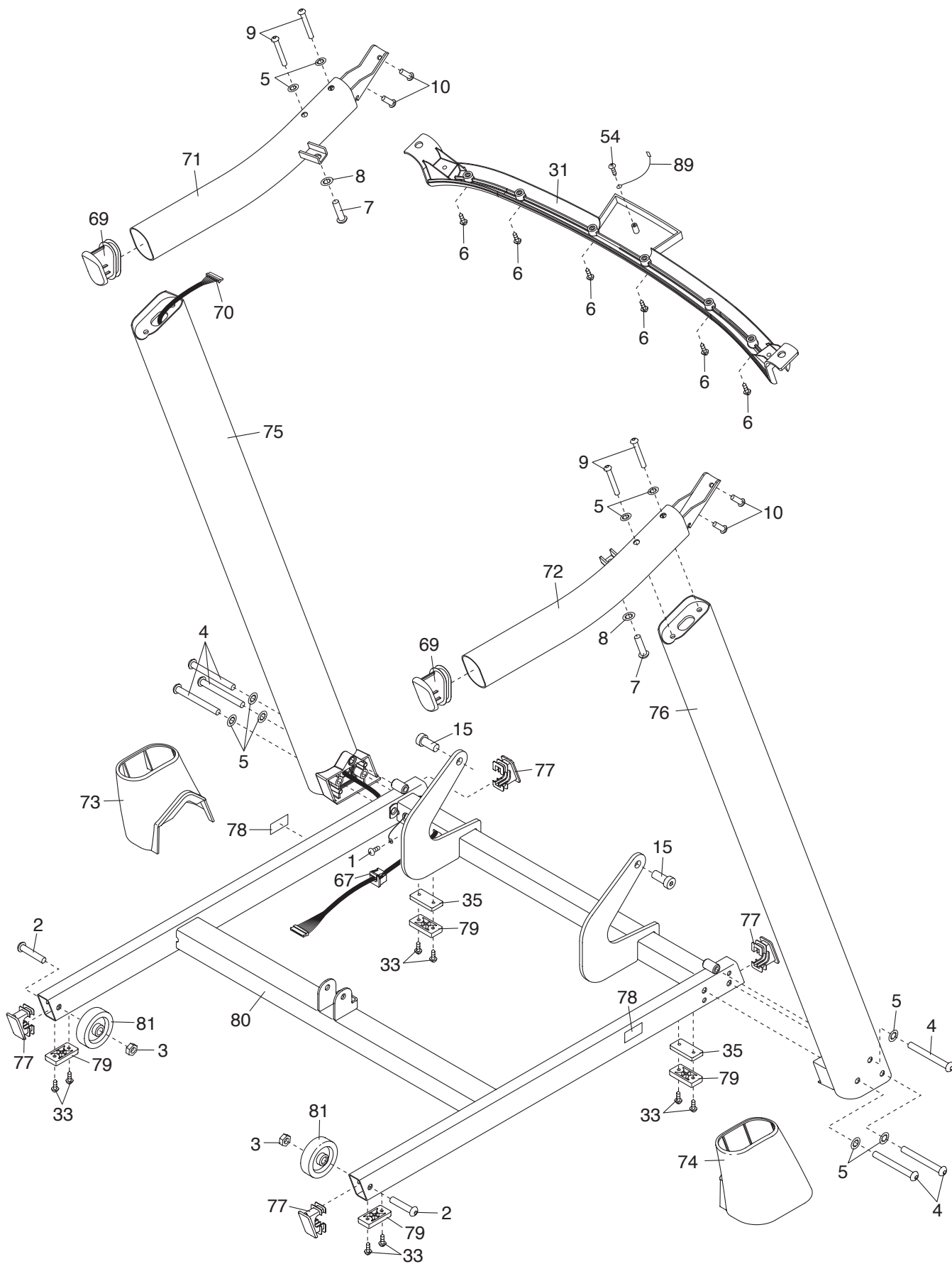
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

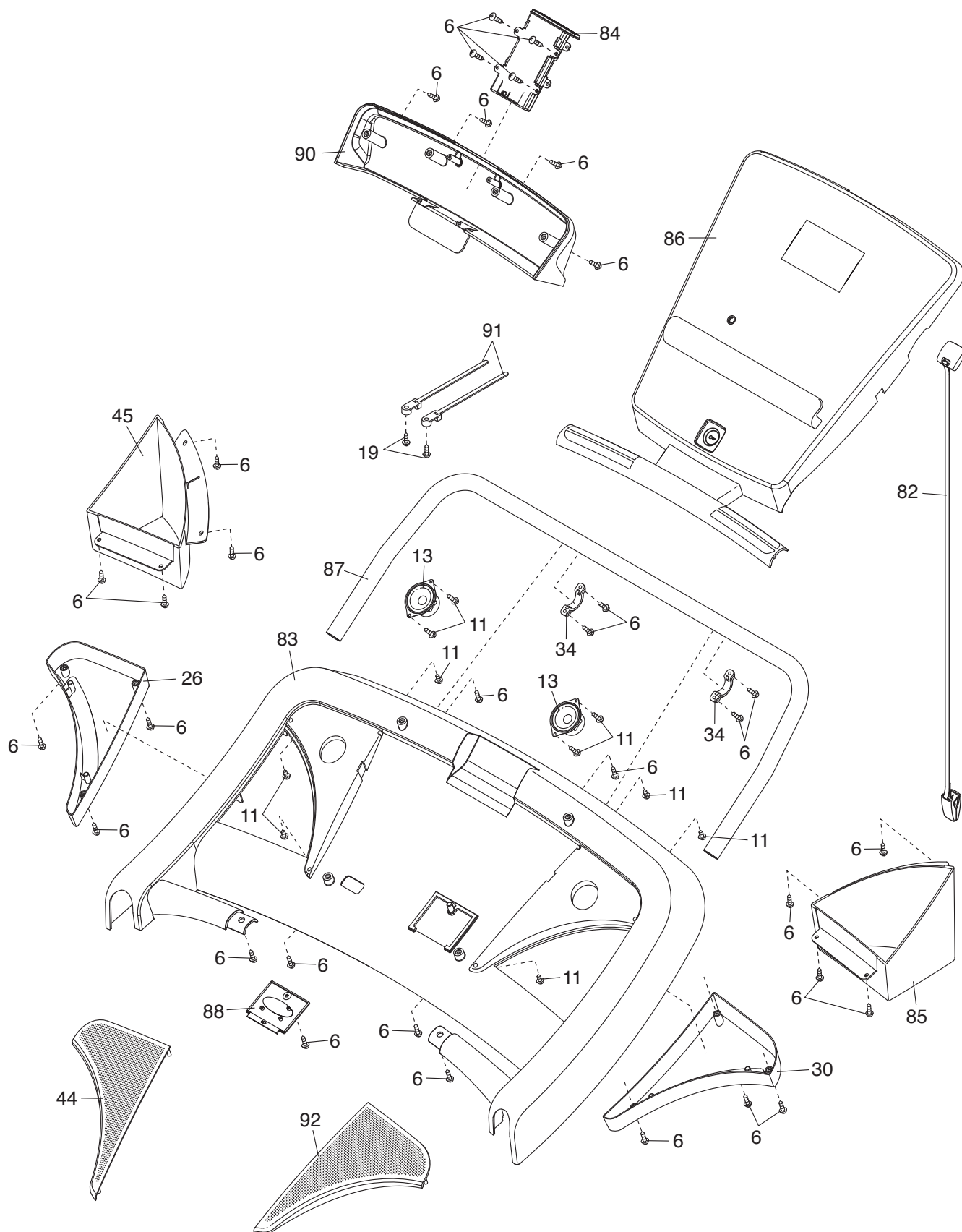




DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL61011.4 R1212A





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

IMPORTANTE: Usted 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.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto está 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.