

NordicTrack T 7.0

Nº de Modelo NTL79011

Nº de Version 1

Nº de Serie _____

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

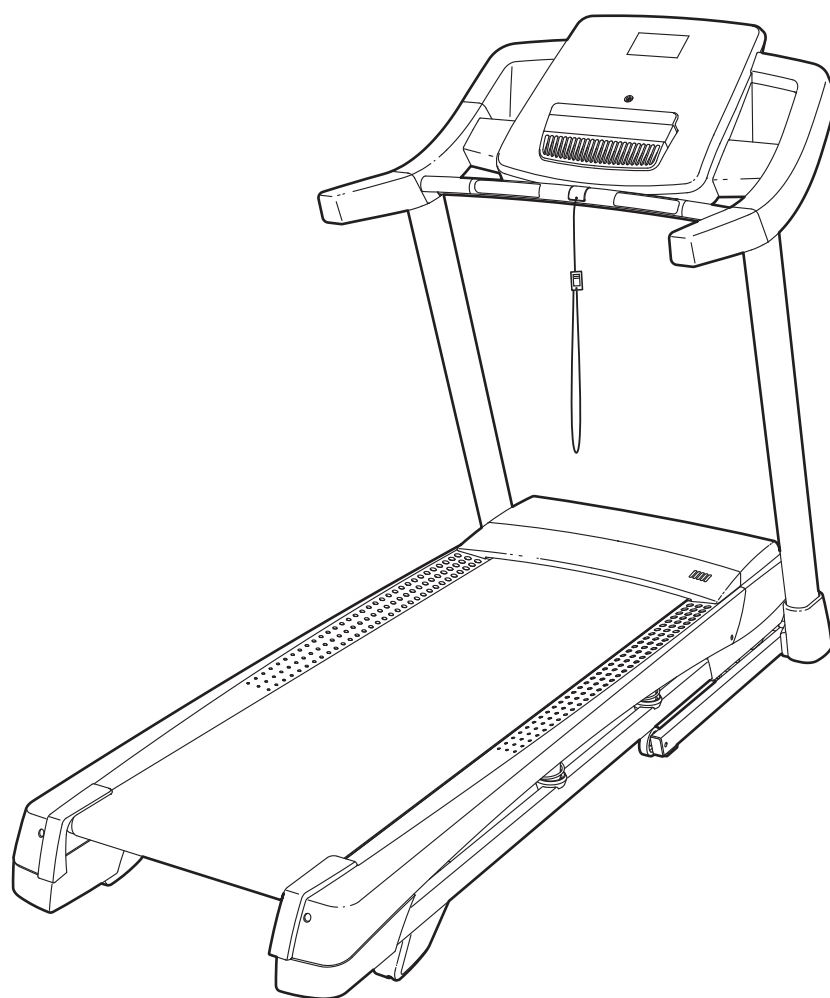


¿PREGUNTAS?

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

PRECAUCIÓN

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

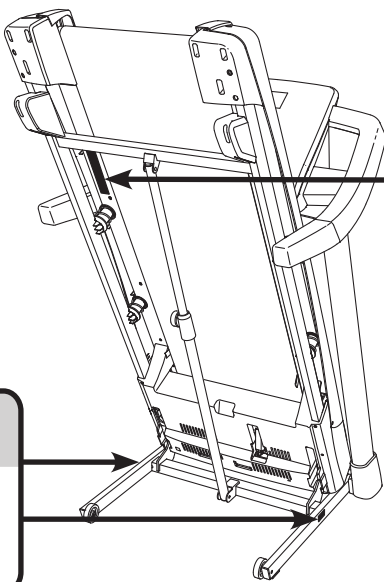


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	15
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	24
PROBLEMAS	25
GUÍA DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR 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 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 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.
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.
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, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo 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 a todo momento.
8. Personas que pesen más de 159 kg no deben usar la máquina para correr.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 15), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte este último a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use sólo un protector contra sobretensión, de una toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 15. Para comprar un protector contra sobretensión, llame al distribuidor NORDICTRACK de su localidad o al número que aparece en la portada de este manual y solicite el producto con código 146148, o visite la tienda de equipos electrónicos de su localidad.
13. 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.
14. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
15. 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 25 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 17).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas 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 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.
20. 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 para ver la ubicación del interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea **MONTAJE** en la página 7 y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 24). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Las reparaciones que no estén incluidas en los procedimientos de este manual deberán ser llevadas a cabo por un representante de servicio autorizado.
26. 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.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T7.0. La máquina para correr T7.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable 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.

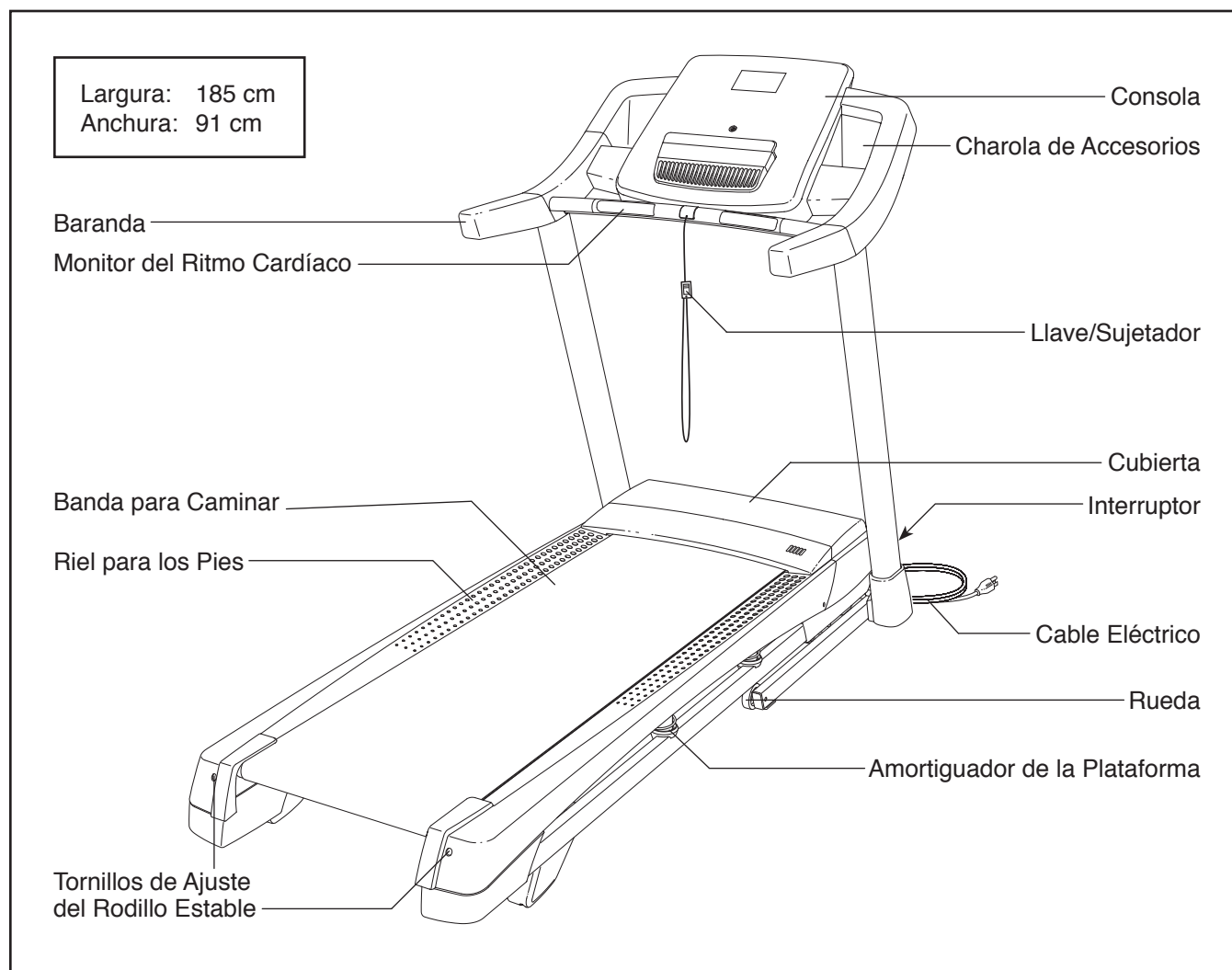
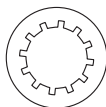


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

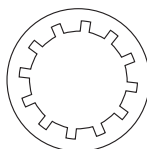
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para 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.**



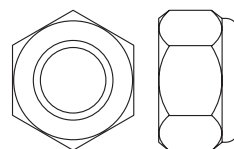
Arandela Estrella
#10 (5)–4



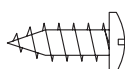
Arandela Estrella
5/16" (8)–4



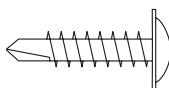
Arandela Estrella
3/8" (10)–6



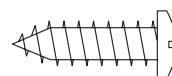
Tuerca 3/8" (9)–4



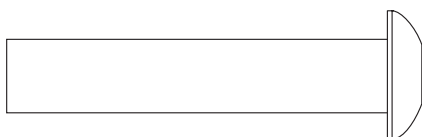
Tornillo #8 x 1/2"
(1)–14



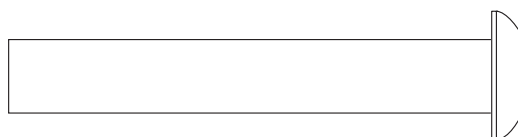
Tornillo Punta Broca
#8 x 3/4" (13)–8



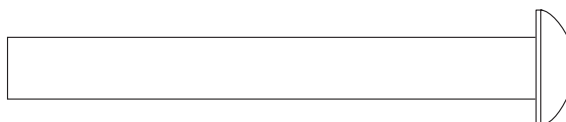
Tornillo #10 x 3/4"
(4)–4



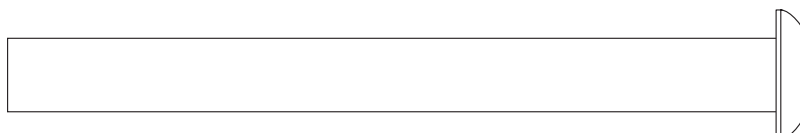
Perno 3/8" x 2" (2)–2



Boulon 3/8" x 2 1/2" (7)–2



Tornillo 5/16" x 2 3/4" (12)–4



Tornillo 3/8" x 4" (3)–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.
- 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. Si hay lubricante en la banda para caminar, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

- El montaje requiere las siguientes herramientas:

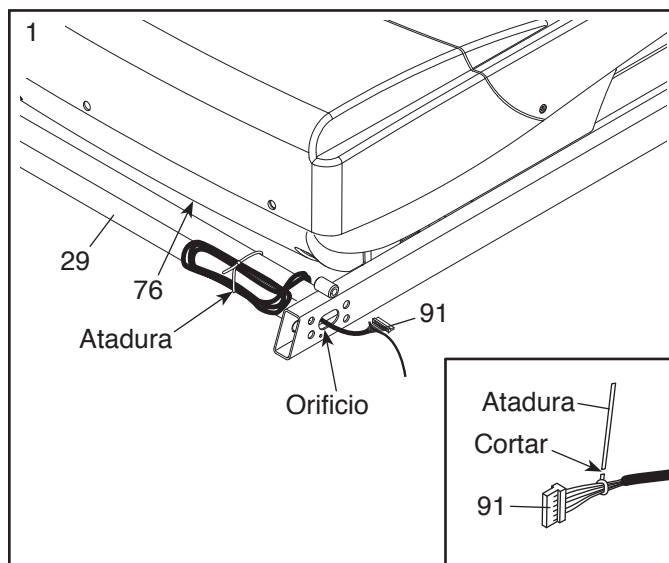
la llave hexagonal incluida	
una llave ajustable	
un destornillador estrella	
tijeras	
alicates de punta larga	

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 (91) que está enrollado alrededor de la parte delantera de la Base (29) debajo de la Charola Ventral (76). Corte la atadura de cables asegurando el Cable del Montante Vertical. Guíe el Cable del Montante Vertical dentro de la Base y fuera del orificio indicado.

Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (91). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**

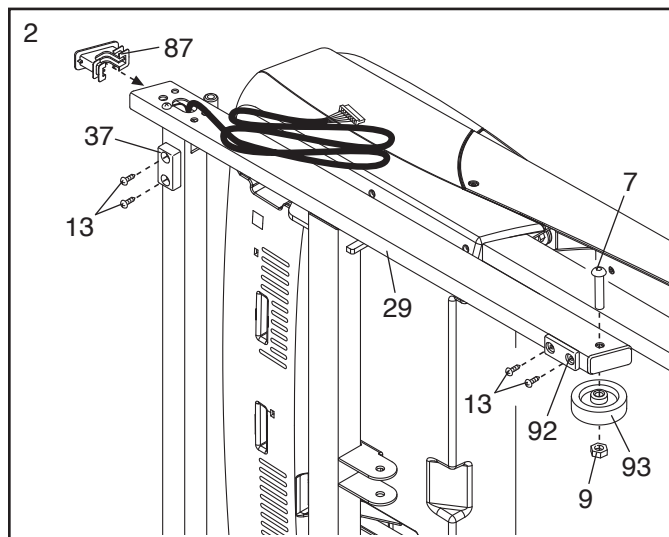


2. Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr hacia el lado derecho.

Conecte una Rueda (93) a la Base (29) con un Perno 3/8" x 2 1/2" (7) y una Tuerca 3/8" (9). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

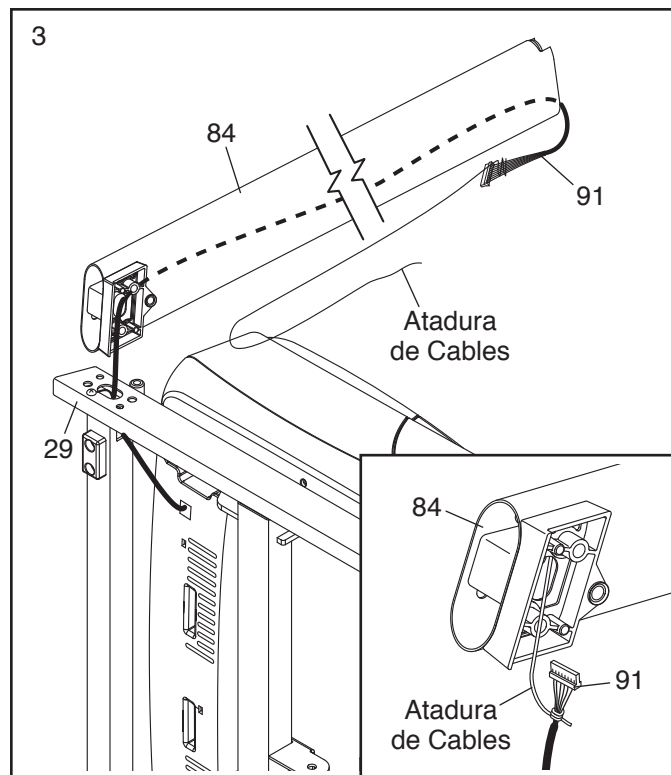
Conecte una Almohadilla Gruesa de la Base (37) y una Almohadilla Fina de la Base (92) a la Base (29) con cuatro Tornillos Punta Broca #8 x 3/4" (13). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

Presione la Tapa de la Base (87) dentro de la Base (29).

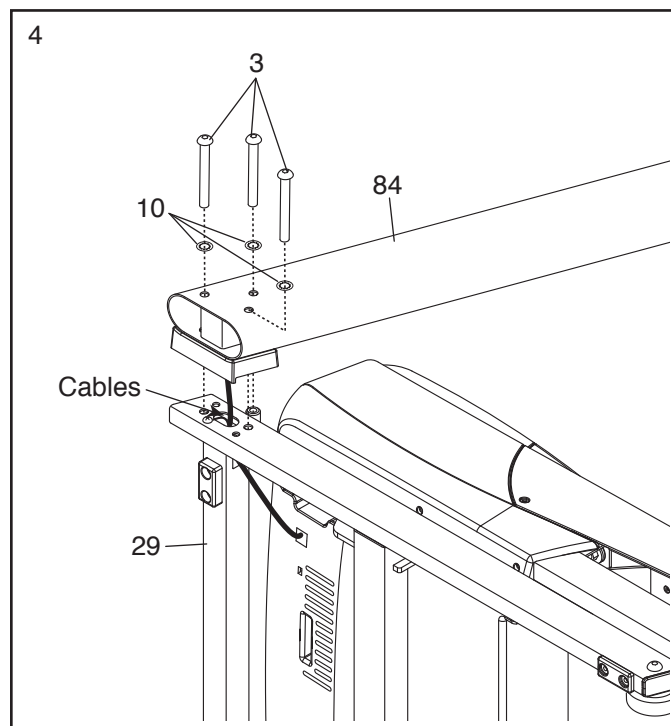


3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (84), marcado con el texto “Left” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (29).

Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (84) al extremo del Cable del Montante Vertical (91). 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.



4. Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo (84) contra la Base (29). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (3) con tres Arandelas Estrella 3/8" (10) en el Montante Vertical Izquierdo y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

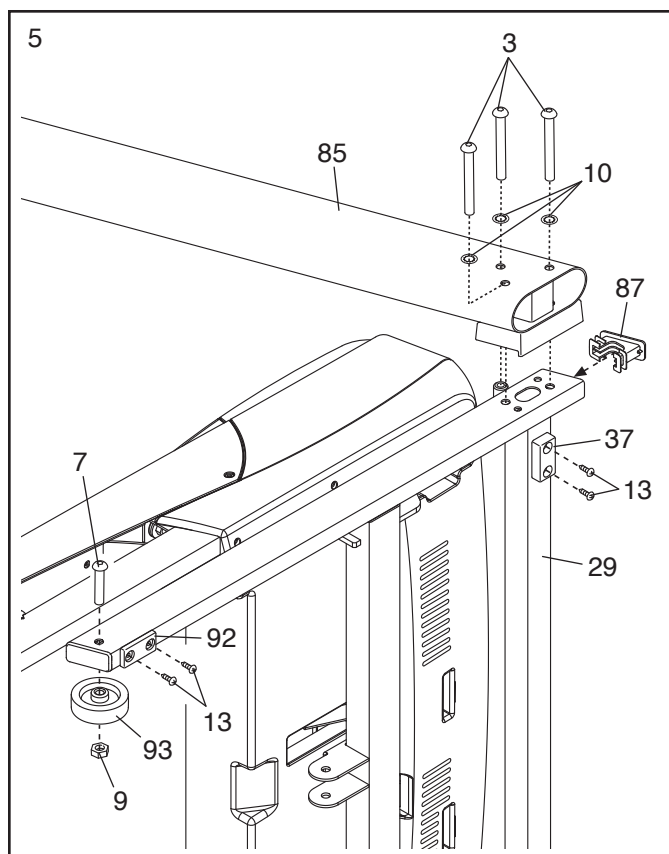


5. Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr hacia el lado izquierdo. A continuación, presione una Tapa de la Base (87).

Conecte una Rueda (93) a la Base (29) con un Perno $3/8"$ x $2\ 1/2"$ (7) y una Tuerca $3/8"$ (9). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

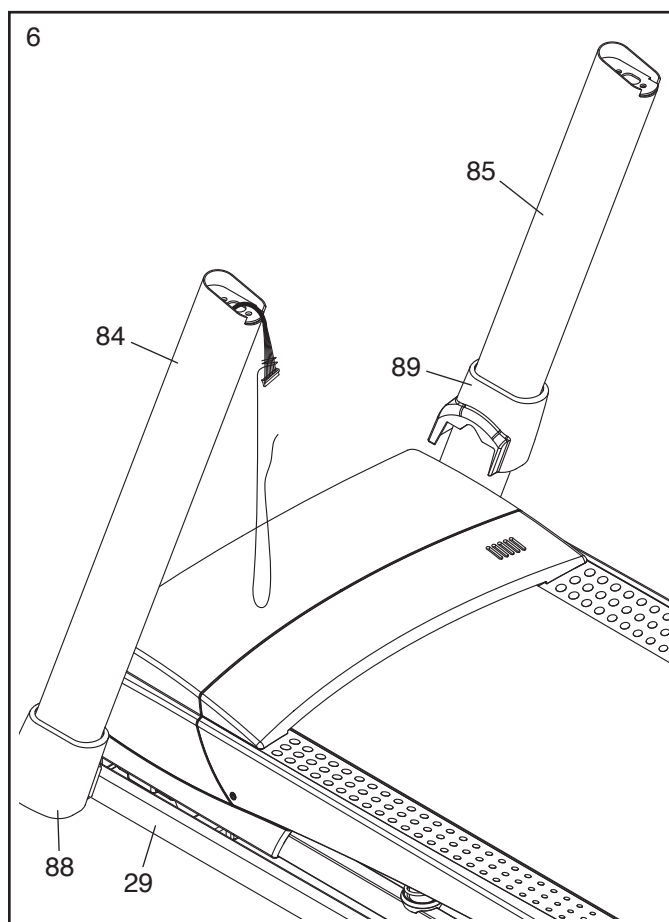
Conecte una Almohadilla Gruesa de la Base (37) y una Almohadilla Fina de la Base (92) a la Base (29) con cuatro Tornillos Punta Broca #8 x $3/4"$ (13). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

Sostenga el Montante Vertical Derecho (85) apoyado contra la Base (29). Apriete parcialmente tres Tornillos $3/8"$ x $4"$ (3) con tres Arandelas Estrella $3/8"$ (10) dentro del Montante Vertical Derecho y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**



6. Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (29) quede planamente sobre el piso, como se muestra.

Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha (88, 89), que están marcadas con pegatinas "Left" y "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha sobre los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (84, 85) como se muestra.

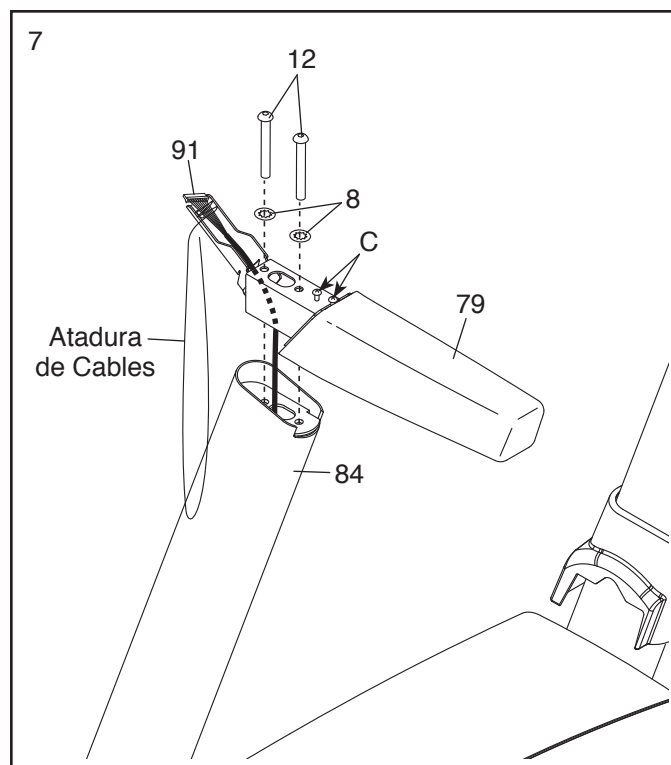


7. Identifique la Baranda Izquierda (79), marcada con el texto "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Si hay un cable en la Baranda Izquierda, retírelo y deséchelo.

Sostenga la Baranda Izquierda (79) cerca del Montante Vertical Izquierdo (84). Inserte la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (91) dentro de la parte inferior y sáquelo por el extremo de la Baranda Izquierda como se muestra. Luego, tire del Cable del Montante Vertical a través de la Baranda Izquierda.

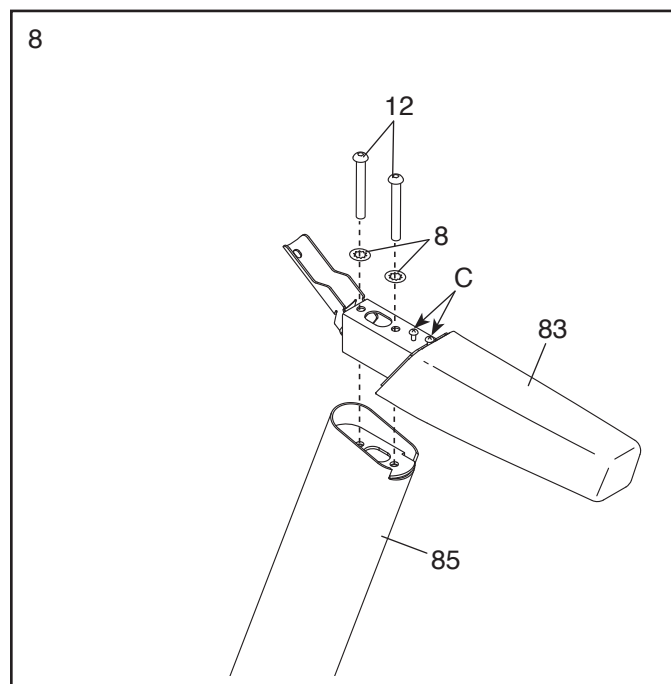
Conecte la Baranda Izquierda (79) al Montante Vertical Izquierdo (84) con dos Tornillos 5/16" x 2 3/4" (12) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (91). Apriete parcialmente ambos Tornillos, sin apretarlos completamente todavía.**

Retire y deseche los dos tornillos indicados (C) de la Baranda Izquierda (79).



8. Conecte la Baranda Derecha (83) al Montante Vertical Derecho (85) con dos Tornillos 5/16" x 2 3/4" (12) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Apriete parcialmente ambos Tornillos, sin apretarlos completamente todavía.**

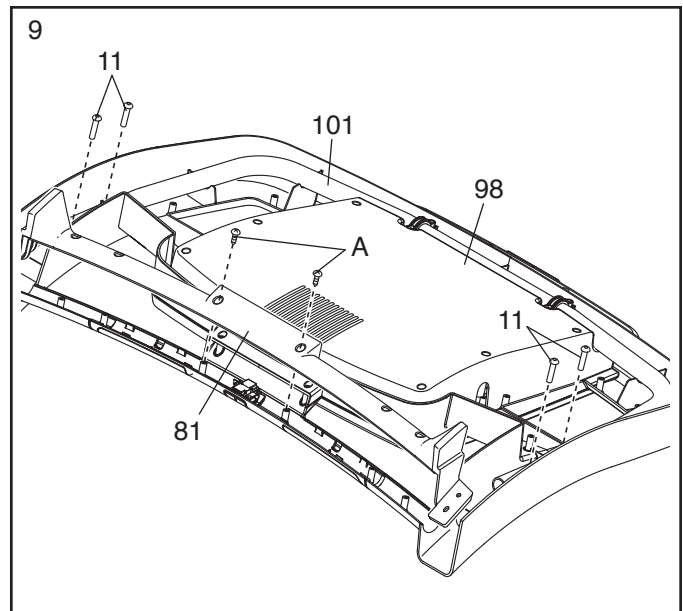
Retire y deseche los dos tornillos indicados (B) de la Baranda Derecha (83).



9. Coloque la Base de la Consola (98) hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye.

Retire los dos tornillos (A) de la Barra Cruzada para Pulso (81). Retire la Barra Cruzada para Pulso y deseche los tornillos.

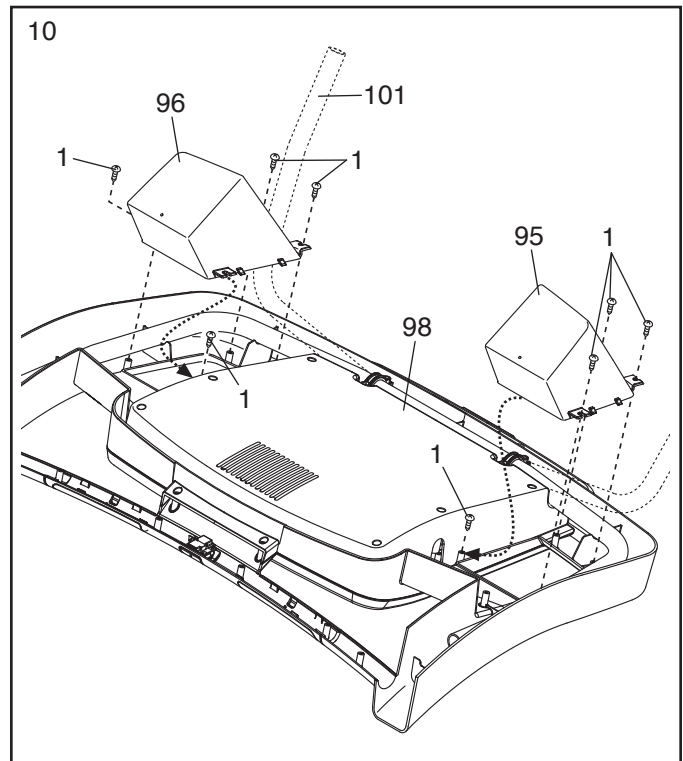
Retire los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (11) de la Armadura de la Consola (101). **Los Tornillos se utilizarán en un paso posterior.**



10. Identifique las Charolas Izquierda y Derecha (95, 96), que están marcadas con pegatinas “Left” y “Right” (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha).

Conecte las Charolas (95, 96) a la Base de la Consola (98) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (1). Nota: Puede que sea más fácil apretar parcialmente los dos Tornillos interiores y luego deslizar las Charolas hasta su sitio antes de apretar completamente los otros seis Tornillos.

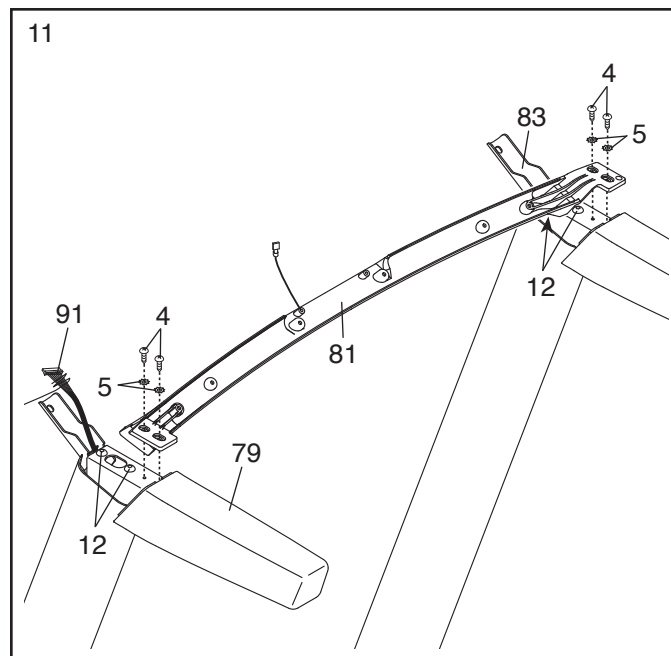
Nota: Puede ser necesario rotar la Armadura de la Consola (101) hacia arriba cuando conecte las Charolas (95, 96).



11. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada para Pulso (81), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (4).

Orienté la Barra Cruzada para Pulso (81) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada para Pulso a las Barandas Izquierda y Derecha (79, 83) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (4) y cuatro Arandelas Estrella #10 (5). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

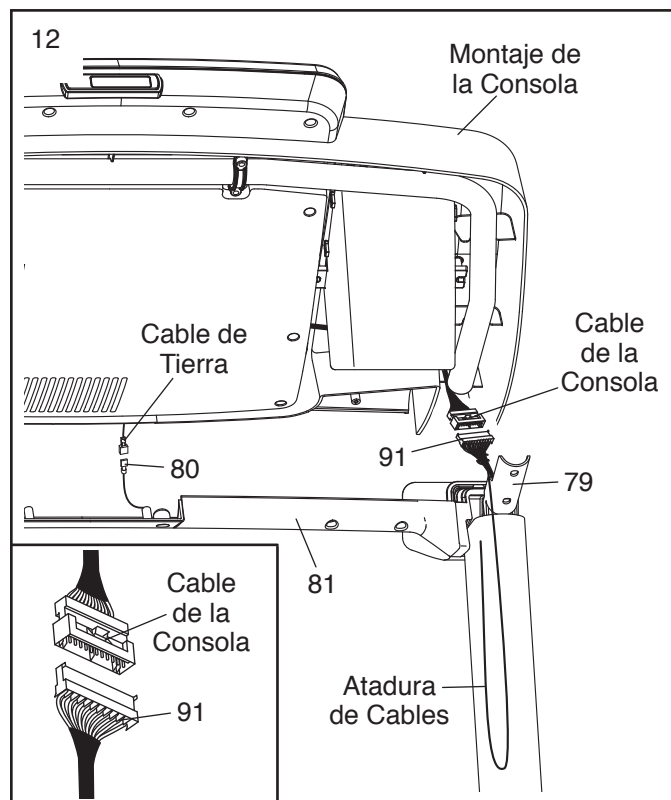
Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (91). Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 2 3/4" (12).



12. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (79) y la Baranda Derecha (no se muestra).

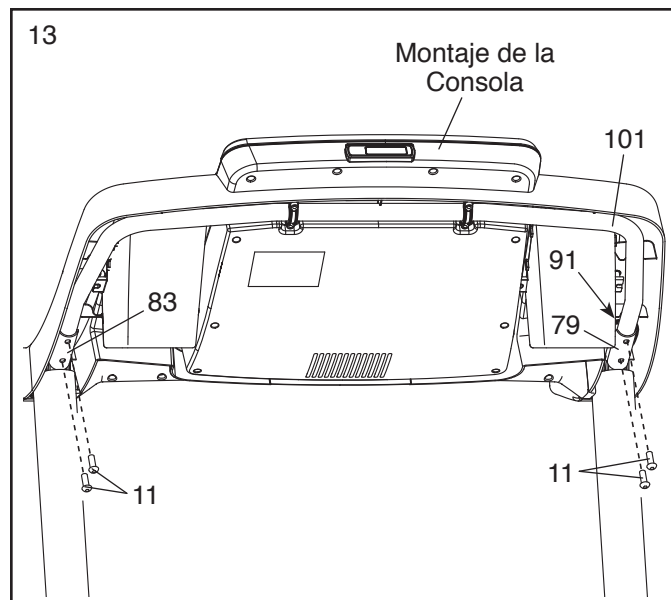
Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra (80) de la Barra Cruzada para Pulso (81).

Conecte el Cable del Montante Vertical (91) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



13. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (79, 83). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Introduzca el exceso de Cable del Montante Vertical (91) detrás de la Armadura de la Consola (101).

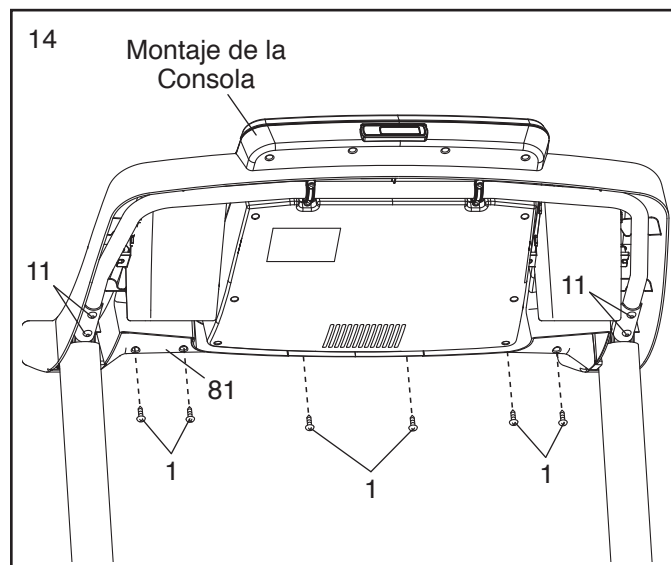
Conecte el montaje de la consola a los soportes en las Barandas (79, 83) con cuatro Tornillos de 5/16" x 5/8" (11) que retiró el paso 9. **Comience a enroscar los cuatro Tornillos, pero no los apriete todavía.**



14. Conecte el montaje de la consola a la Barra Cruzada para Pulso (81) con seis Tornillos #8 x 1/2" (1). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételes todos completamente.**

Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (11).

Vea los pasos 4 y 5. Apriete los seis Tornillos 3/8" x 4" (3).

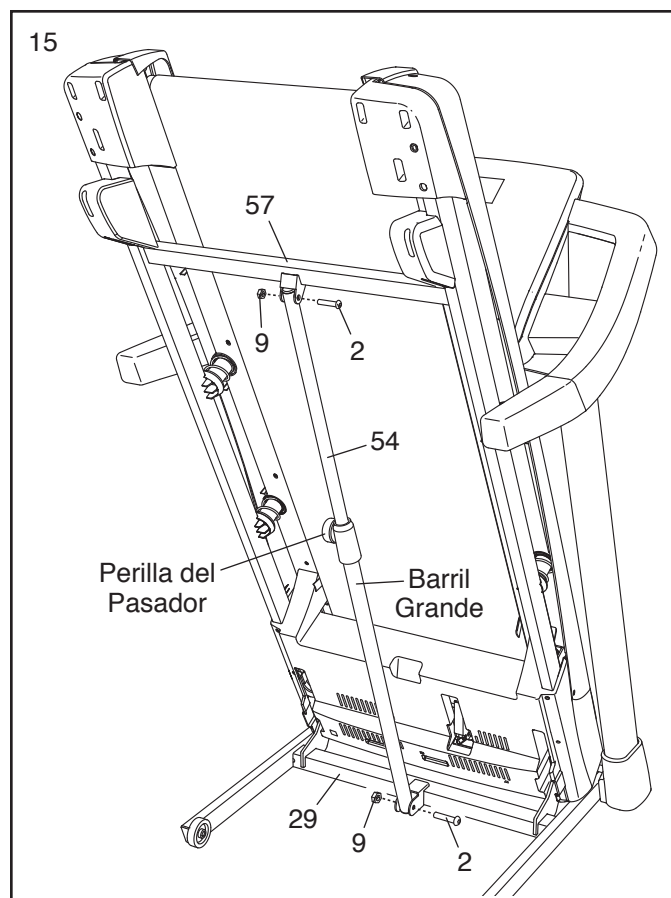


15. Levante la Armadura (57) a la posición mostrada. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (54) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Retire cualquier atadura del extremo del Pasador de Almacenamiento (54). Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento a la Base (29) con un Perno 3/8" x 2" (2) y una Tuerca 3/8" (9).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (54) a la Armadura (57) con un Perno 3/8" x 2" (2) y una Tuerca 3/8" (9).



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas 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 alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes de hardware adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27).

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.

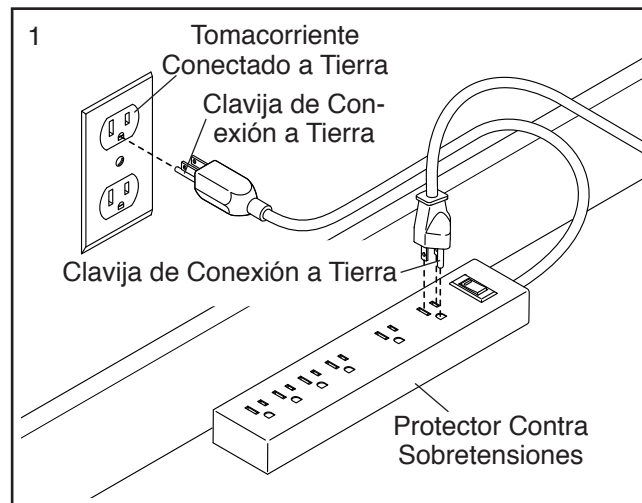
La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr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



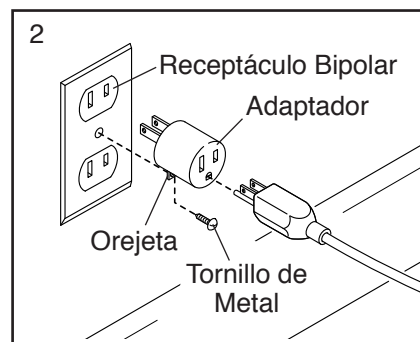
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a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

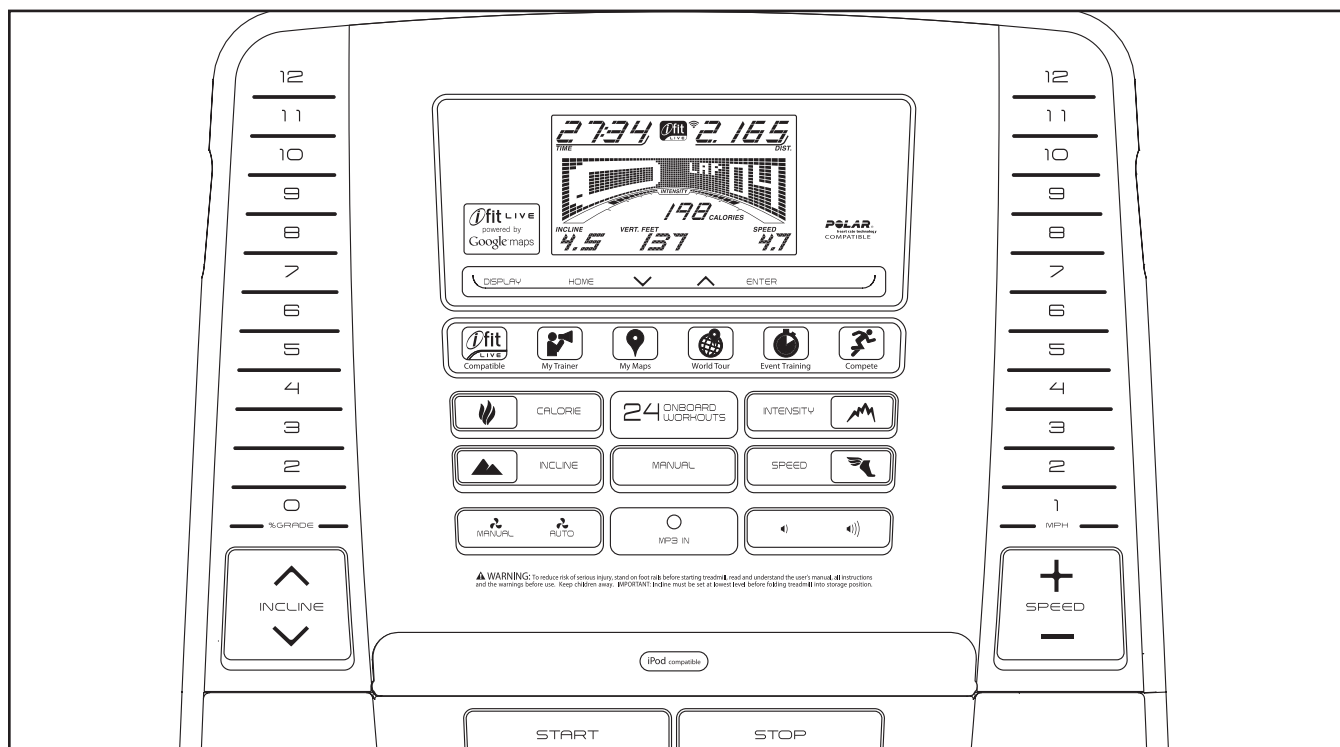


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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 cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo 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 veinticuatro entrenamientos incluidos, seis entrenamientos de calorías, seis entrenamientos de inclinación, seis entrenamientos de intensidad, y seis entrenamientos de velocidad. 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 Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con la función iFit Live 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 muchas otras funciones. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento,**

visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

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

Para encender la corriente, véase la página 17. **Para usar la función manual,** véase la página 17. **Para usar un entrenamiento incluido,** véase la página 20. **Para usar un entrenamiento iFit Live,** véase la página 21. **Para usar el sistema de sonido en estéreo,** véase la página 22. **Para usar la función de información,** véase la página 23.

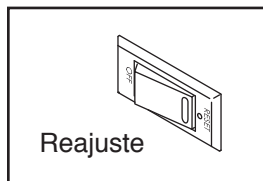
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar la unidad de medida seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Para simplificar, todas las instrucciones de este manual se proporcionan en millas.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (véase la página 27).

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 las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Presione el interruptor para colocarlo en la posición Reset (reajustar).

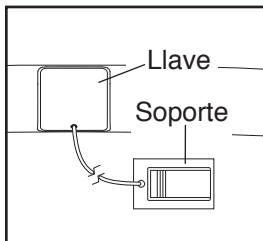


IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 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 que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente con unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.



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.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón de control manual (Manual Control) en la consola para seleccionarla.

3. Inicie la banda para caminar.

Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar), el botón aumentar Speed (velocidad) o uno de los botones MPH numerados del 1 al 12.

Si pulsa el botón Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (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 Speed para aumentar o disminuir la 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: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones enumerados Quick Speed (velocidad rápida), la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado. Para seleccionar un ajuste de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph), pulse sucesivamente dos botones numerados. Por ejemplo, para seleccionar el ajuste 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 Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (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 de incremento o disminución de la Inclinación, o uno de los botones % Grade (% de Inclinación). Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso con las pantallas.

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

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha caminado o corrido
- La barra de intensidad del entrenamiento
- El número aproximado de calorías que ha quemado.
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número de pies verticales que ha subido.
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 19)
- La matriz

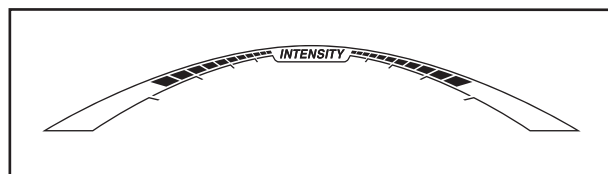
La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón para aumentar y disminuir que está al lado del botón Enter (registrar), hasta que se muestre la pestaña deseada.

La pestaña Incline (inclinación) mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto. La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo blanco mostrará su progreso. La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

La pestaña Calorie (caloría) 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.

A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

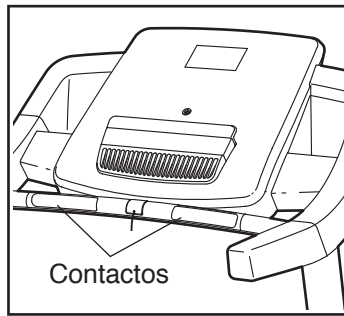
Cuando un módulo inalámbrico iFit Live está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.



Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (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 mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



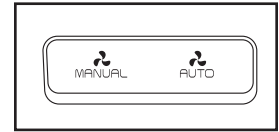
Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos colocadas sobre los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evite mover sus manos**. Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará 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. Si lo desea, encienda el ventilador.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad y una función automática. Cuando la función automática esté seleccionada, la velocidad del

ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que la velocidad de la banda para caminar aumente y disminuya.

Pulse el botón de función Manual del ventilador, para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Oprima el botón de función automática del ventilador (Auto) para seleccionar la función automática o para apagar el ventilador.



8. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a 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, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento incluido.

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

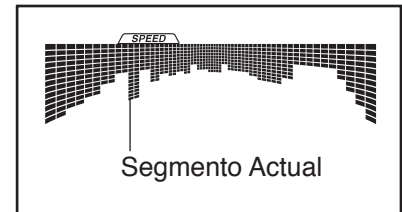
Cuando seleccione un entrenamiento incluido, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. La pantalla superior mostrará la duración y la distancia del entrenamiento. Además, el perfil de la velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (velocidad). 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 velocidad y una inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, los perfiles de la 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 velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si una velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr automáticamente se ajustará a la nueva 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 una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su ritmo metabólico. 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 velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación); **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 Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (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 con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 18. La pantalla mostrará el tiempo restante en vez del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 19.

7. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit Live debe tener un módulo opcional iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live 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 dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Inserte el módulo iFit Live en la consola.

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

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit Live 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 Live. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit Live.

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

Pulse el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón My Trainer (mi entrenador), el botón My Maps (mis mapas), el botón World Tour (tour del mundo) o el botón Event Training (entrenamiento de evento) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente. **Para más información sobre los entrenamientos iFit Live, por favor vea www.iFit.com.**

Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live, 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 competición, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en el página 20.

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 23).

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (velocidad). 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 el página 18.

La pestaña My Trail (mi sendero) 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 Competition (competencia) mostrará su progreso de 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 el página 19.

8. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

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

Vea el paso 8 en el página 19.

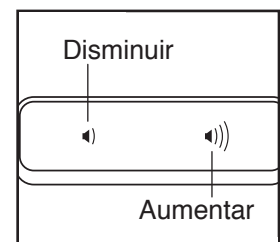
Para más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o un audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, deberá conectar su reproductor de MP3, lector de CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través de la toma para MP3.

Para usar la toma MP3, identifique el cable de audio incluido e introdúzcalo en dicha toma. Luego conecte su 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 su 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.

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.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras inserta la llave en la consola y suelte el botón Stop. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla de Time (Tiempo) mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

La pantalla de Distance (Distancia) 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 Live. Si el módulo iFit Live 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.

Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón de disminución que está al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

1. **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.
2. **DEMO:** La consola presenta una función de demostración en 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 eléctrico; coloque el interruptor 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 Enter.

3. **CONTRAST LVL:** Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón de aumento y disminución de Inclinación (incline).

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

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

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

5. **DEFAULT MENU:** El menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Home (inicio). Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit Live como menú por defecto.
6. **CHECK WIFI STATUS:** Pulse el botón Enter para comprobar el estado de su módulo iFit Live. 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 Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso esté terminado, el texto TRANSFERS DONE (transferimiento cumplido) aparecerá en la pantalla.

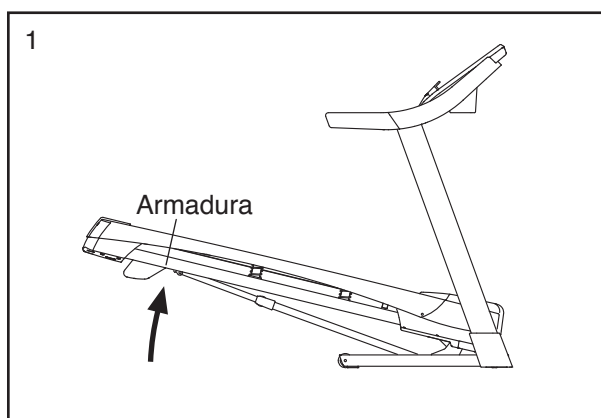
Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

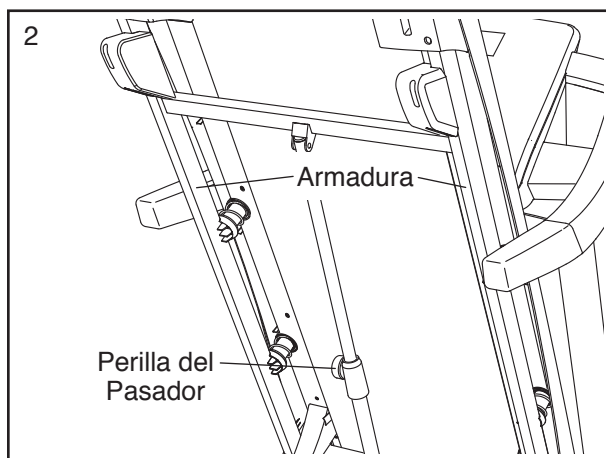
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. A continuación, 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 hacia 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.

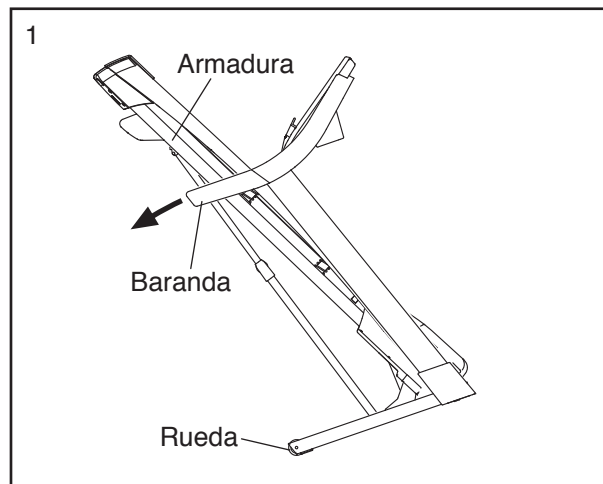


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

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

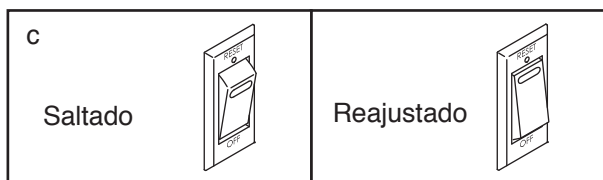
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas 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 bájela 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, véase 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). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- 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, desconéctelo, 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.

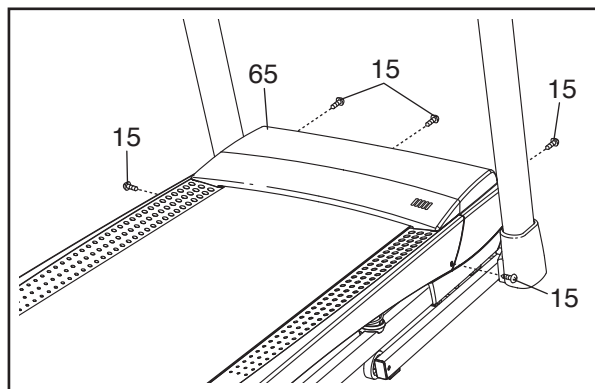
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

- 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 Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función de demostración.

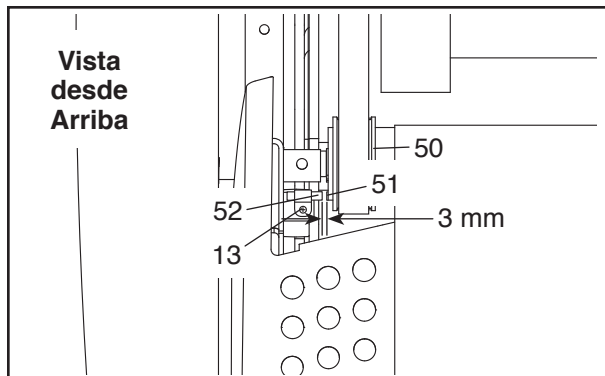
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**.

Retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (15). Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (65).



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (51) ubicados a la izquierda de la Polea (50). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (13), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



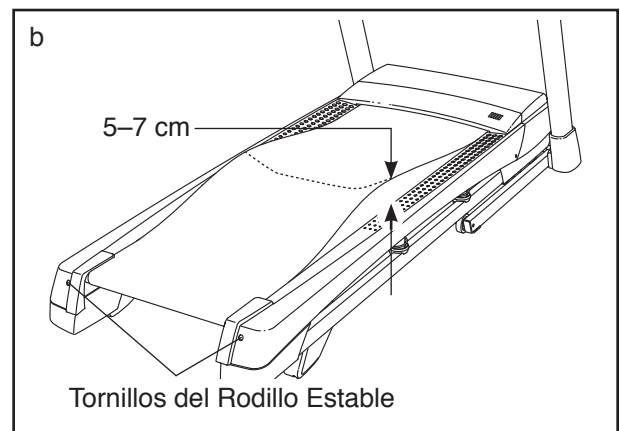
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse el botón de Stop (parar) y el botón para aumentar la Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Stop y el botón Speed para aumentar la Velocidad. Pulse el botón Stop y luego el botón Incline (inclinación) para aumentar o disminuir. 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 Stop y luego vuelva a pulsar el botón Incline 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

- Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 15.

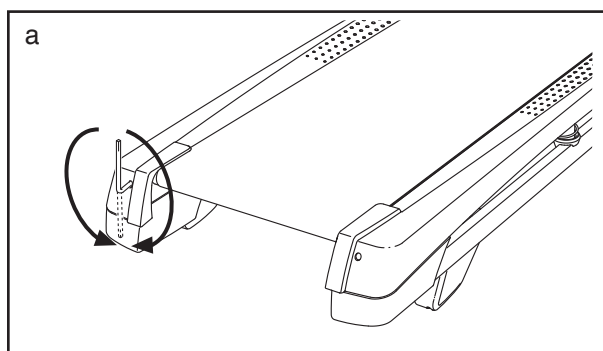
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable 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.



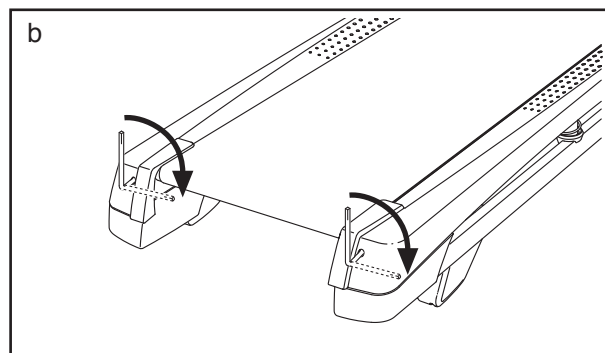
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede 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 banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda está descentrada o resbala al caminar sobre ella.

- a. **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.



- b. **Si la banda para caminar resbala al caminar sobre ella**, primero retire la llave y luego **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 centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe 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

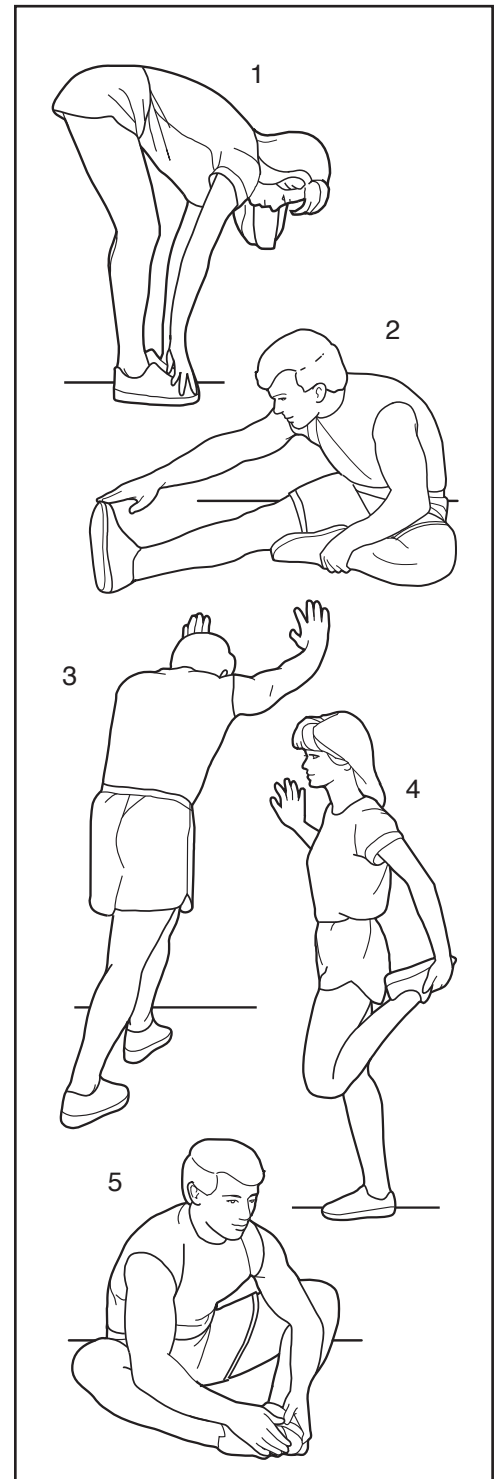
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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 NTL79011.1 R0512A

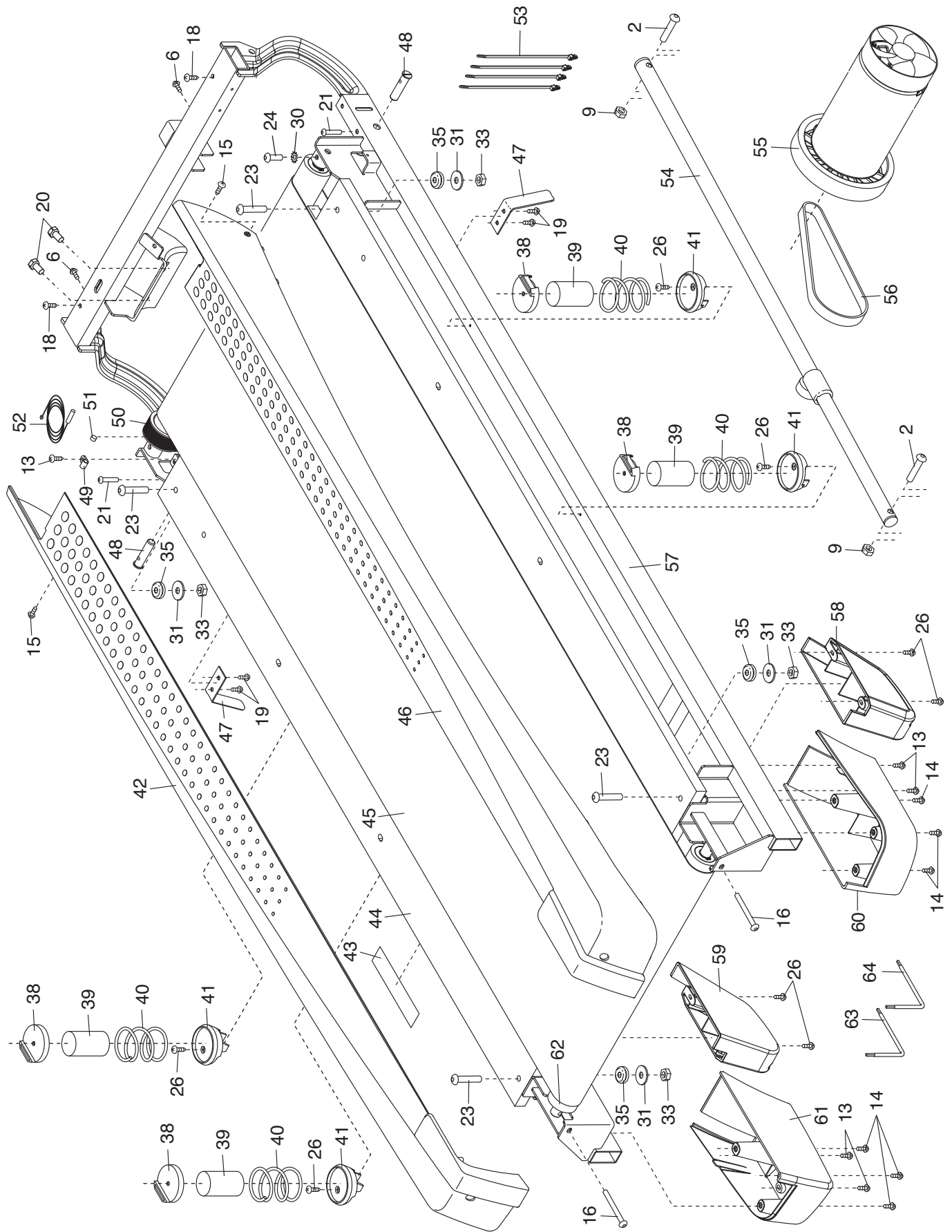
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	14	Tornillo #8 x 1/2"	48	2	Pasador de la Armadura de la Inclinación
2	2	Perno 3/8" x 2"	49	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
3	6	Tornillo 3/8" x 4"	50	1	Polea/Rodillo de Manejo
4	4	Tornillo #10 x 3/4"	51	1	Imán
5	4	Arandela Estrella #10	52	1	Interruptor de Lengüeta
6	7	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	53	4	Atadura de Cables
7	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	54	1	Pasador de Almacenamiento
8	4	Arandela Estrella 5/16"	55	1	Motor de Manejo
9	4	Tuerca 3/8"	56	1	Correa del Motor
10	6	Arandela Estrella 3/8"	57	1	Armadura
11	4	Tornillo 5/16" x 5/8"	58	1	Pata Trasera Derecha
12	4	Tornillo 5/16" x 2 3/4"	59	1	Pata Trasera Izquierda
13	13	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	60	1	Cubierta Trasera Derecha
14	33	Tornillo de Cabeza Truncocónica #8 x 3/4"	61	1	Cubierta Trasera Izquierda
15	5	Tornillo #8 x 3/4"	62	1	Rodillo Estable
16	2	Tornillo del Rodillo 1/4"	63	1	Llave Hexagonal
17	1	Llave/Sujetador	64	1	Llave Hexagonal 5/32"
18	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	65	1	Cubierta del Motor
19	9	Tornillo #8 x 7/16"	66	1	Acento de la Cubierta
20	2	Tornillo del Motor 5/16"	67	1	Motor de Inclinación
21	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"	68	2	Inserción de la Armadura de Inclinación
22	2	Perno 3/8" x 1"	69	1	Armadura de Inclinación
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	70	1	Controlador
24	1	Tornillo 1/4" x 1"	71	1	Soporte del Sistema Electrónico
25	4	Tornillo #8 x 1"	72	2	Poste de la Cubierta
26	12	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	73	1	Interruptor
27	1	Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 1 1/2"	74	1	Cable Eléctrico
28	1	Perno Hexagonal 3/8" x 3"	75	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
29	1	Base	76	1	Charola Ventral
30	1	Arandela Estrella 1/4"	77	2	Cubierta de la Baranda
31	4	Arandela Plana 5/16"	78	1	Inserción de la Baranda Izquierda
32	2	Arandela de la Armadura de Inclinación	79	1	Baranda Izquierda
33	4	Tuerca 5/16"	80	1	Cable de Tierra
34	3	Sujetador de la Cubierta	81	1	Barra Cruzada para Pulso
35	4	Ojal Reforzado de la Plataforma	82	1	Inserción de la Baranda Derecha
36	4	Tuerca de Bloqueo 3/8"	83	1	Baranda Derecha
37	2	Almohadilla Gruesa de la Base	84	1	Montante Vertical Izquierdo
38	4	Parte Superior del Aislador	85	1	Montante Vertical Derecho
39	4	Aislador	86	1	Cable de Tierra de la Base
40	4	Resorte	87	4	Tapa de la Base
41	4	Parte Inferior del Aislador	88	1	Cubierta de la Base Izquierda
42	1	Riel para los Pies Izquierdo	89	1	Cubierta de la Base Derecha
43	1	Calcomanía de Precaución	90	1	Ojal Reforzado
44	1	Plataforma para Caminar	91	1	Cable del Montante Vertical
45	1	Banda para Caminar	92	2	Almohadilla Fina de la Base
46	1	Riel para los Pies Derecho	93	2	Rueda
47	2	Guía de la Banda	94	2	Calcomanía de Advertencia
			95	1	Charola Izquierda

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	1	Charola Derecha	100	1	Consola
97	0	No Se Utiliza	101	1	Armadura de la Consola
98	1	Base de la Consola	102	2	Abrazadera de la Consola
99	1	Atadura de Cables	*	—	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.

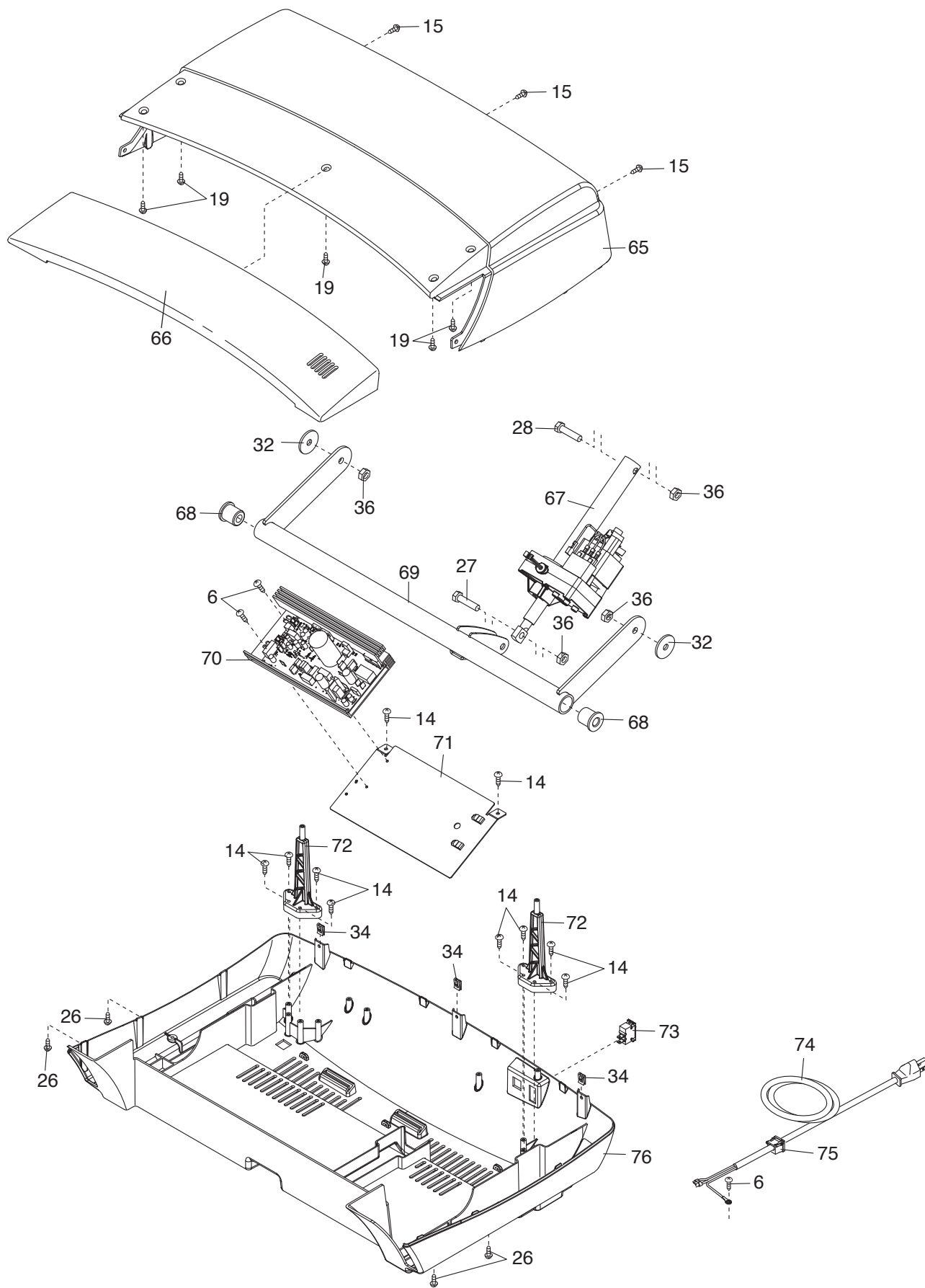
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTL79011.1 R0512A



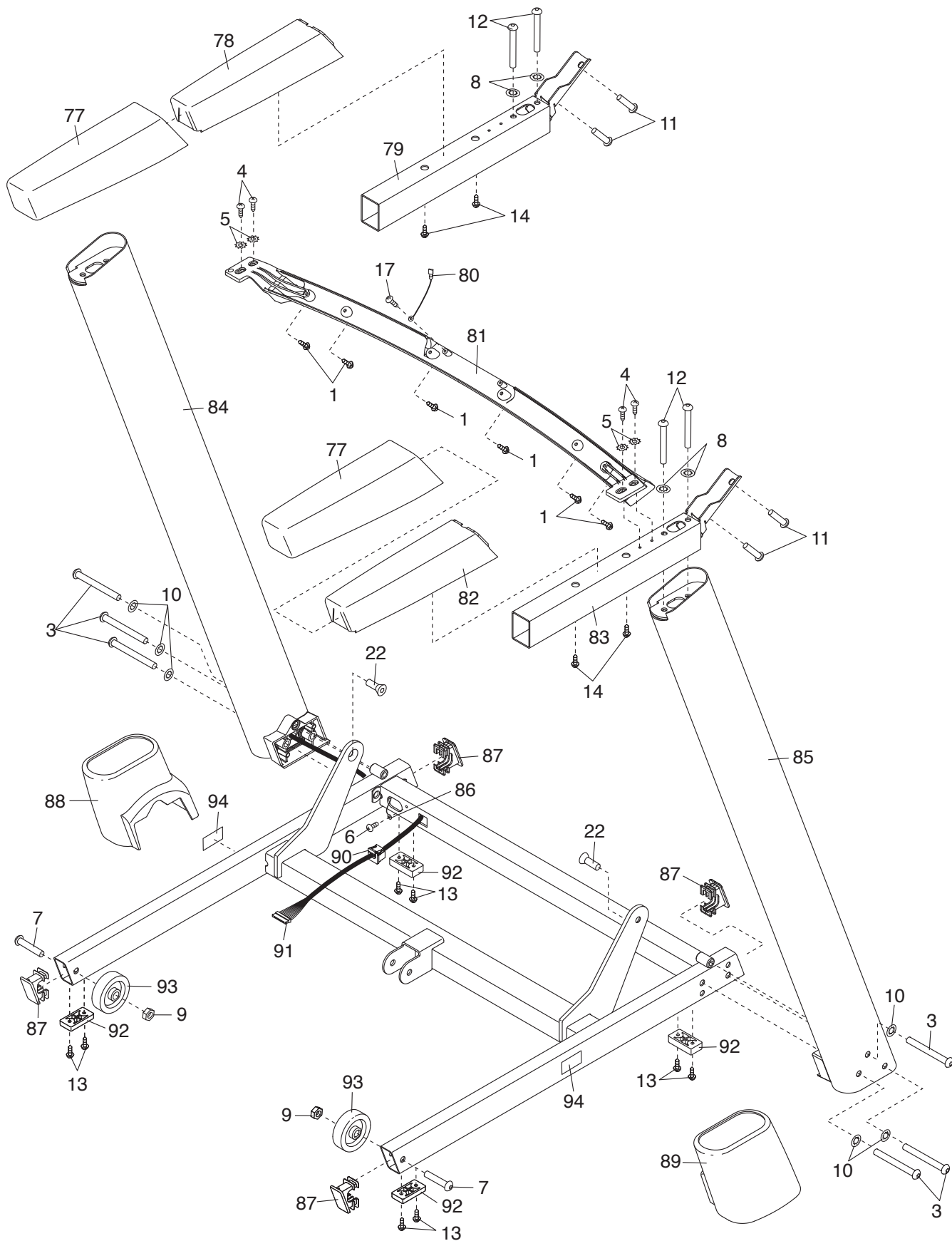
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

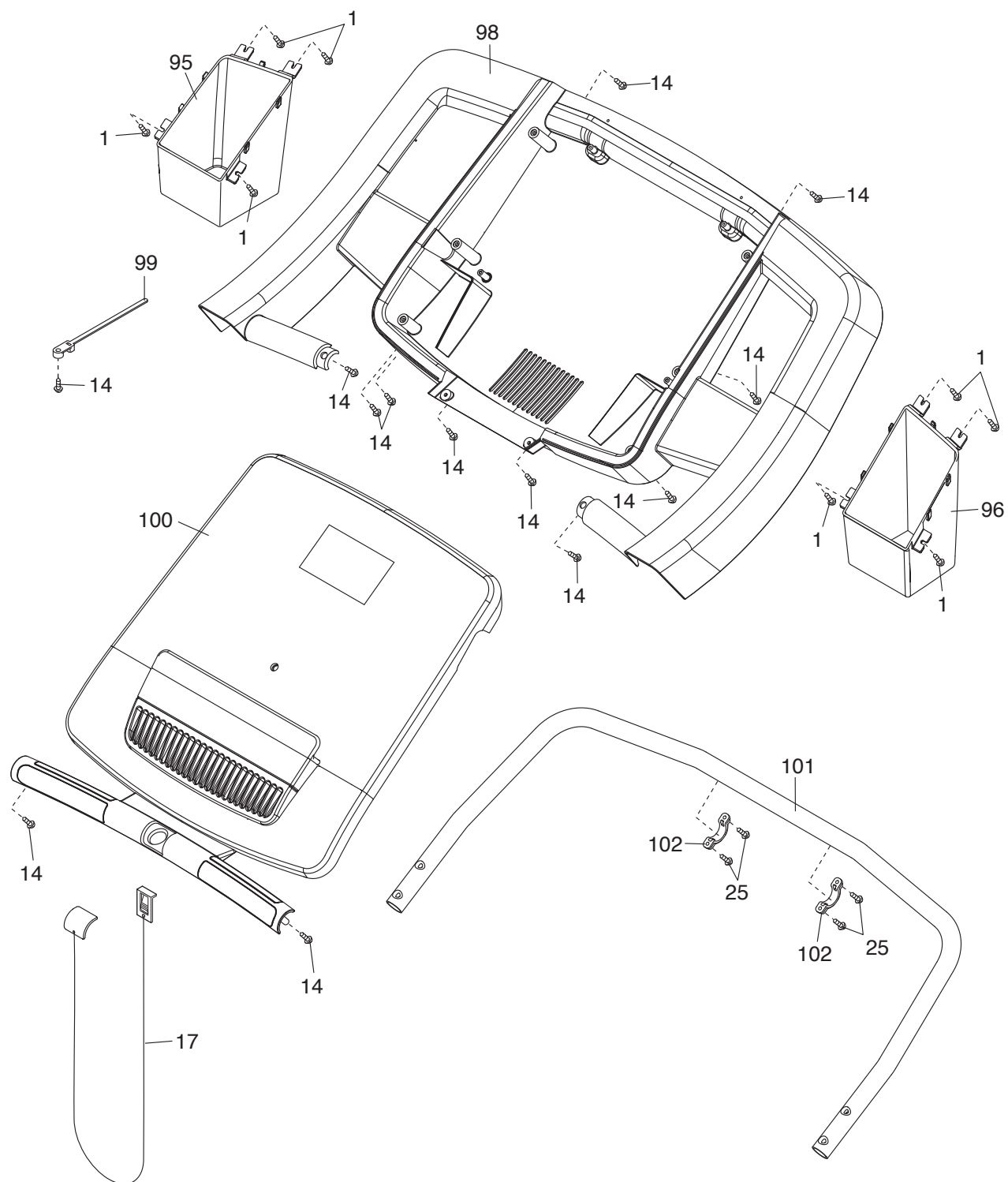
Nº de Modelo NTL79011.1 R0512A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL79011.1 R0512A





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)