

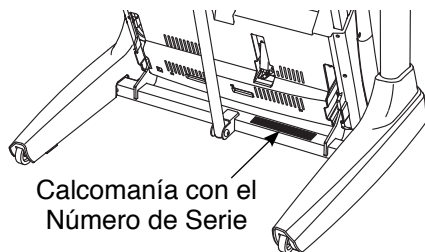
NordicTrack[®] C900 PRO

www.nordictrack.com

Nº de Modelo NTL99011.4

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

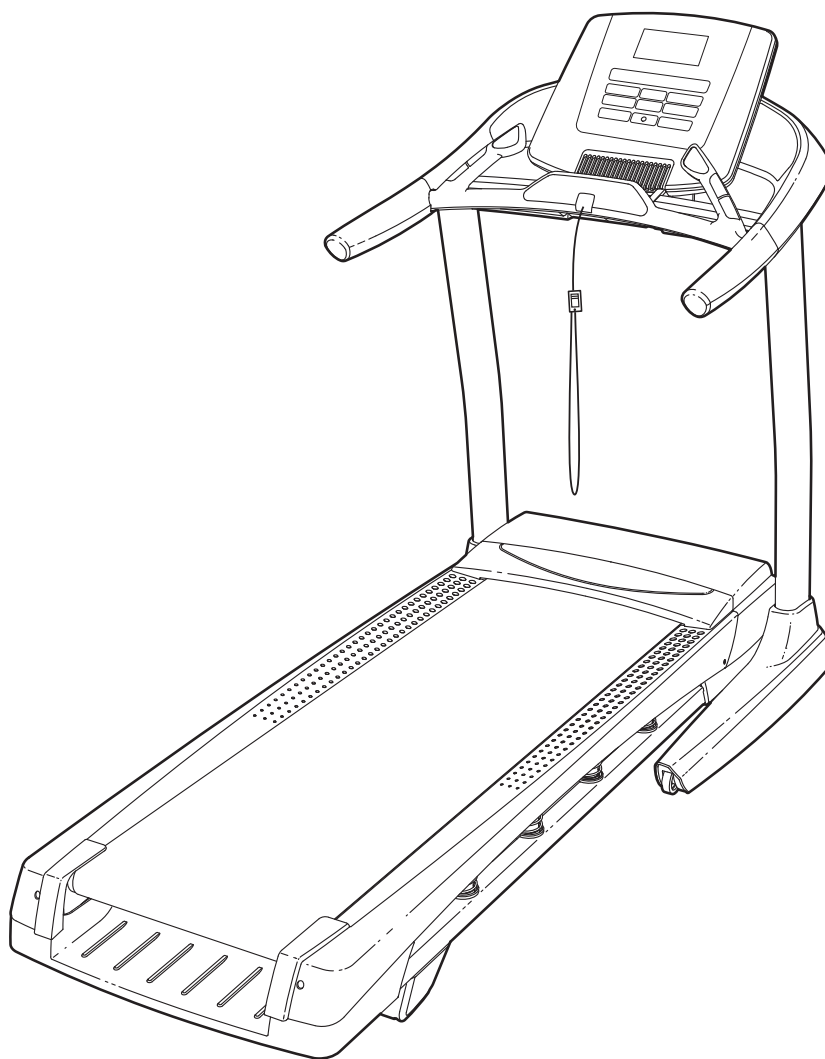
¿PREGUNTAS?

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.

MANUAL DEL USUARIO

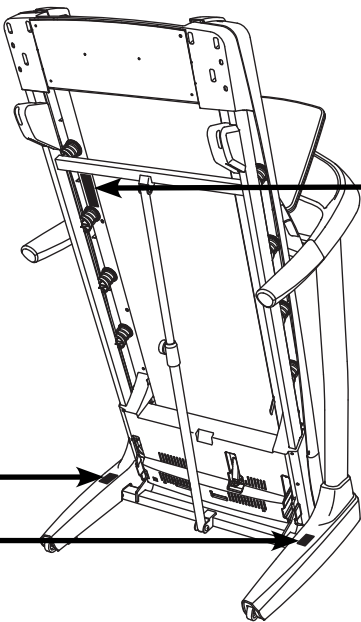


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	16
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	17
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS.....	25
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	26
GUÍA DE EJERCICIOS.....	29
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. 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 éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a 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 solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
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 cualquier entrada 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 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 en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 159 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use 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. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un supresor contra sobretensiones, y enchufe dicho supresor en un tomacorriente adecuado (ver la página 17). 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 supresor contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Solo utilice supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 17. Para comprar un supresor contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite su tienda electrónica local.
14. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control 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 supresor contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 26 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 19).
18. 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.
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 retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
22. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea **MONTAJE** en la página 7, y **COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 25.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para 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 con seguridad en la posición de almacenamiento.
24. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
25. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
26. Inspeccione y apriete bien 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 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. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
28. 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® C 900 PRO. Gracias por seleccionar la máquina para correr C 900 PRO, que ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

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.

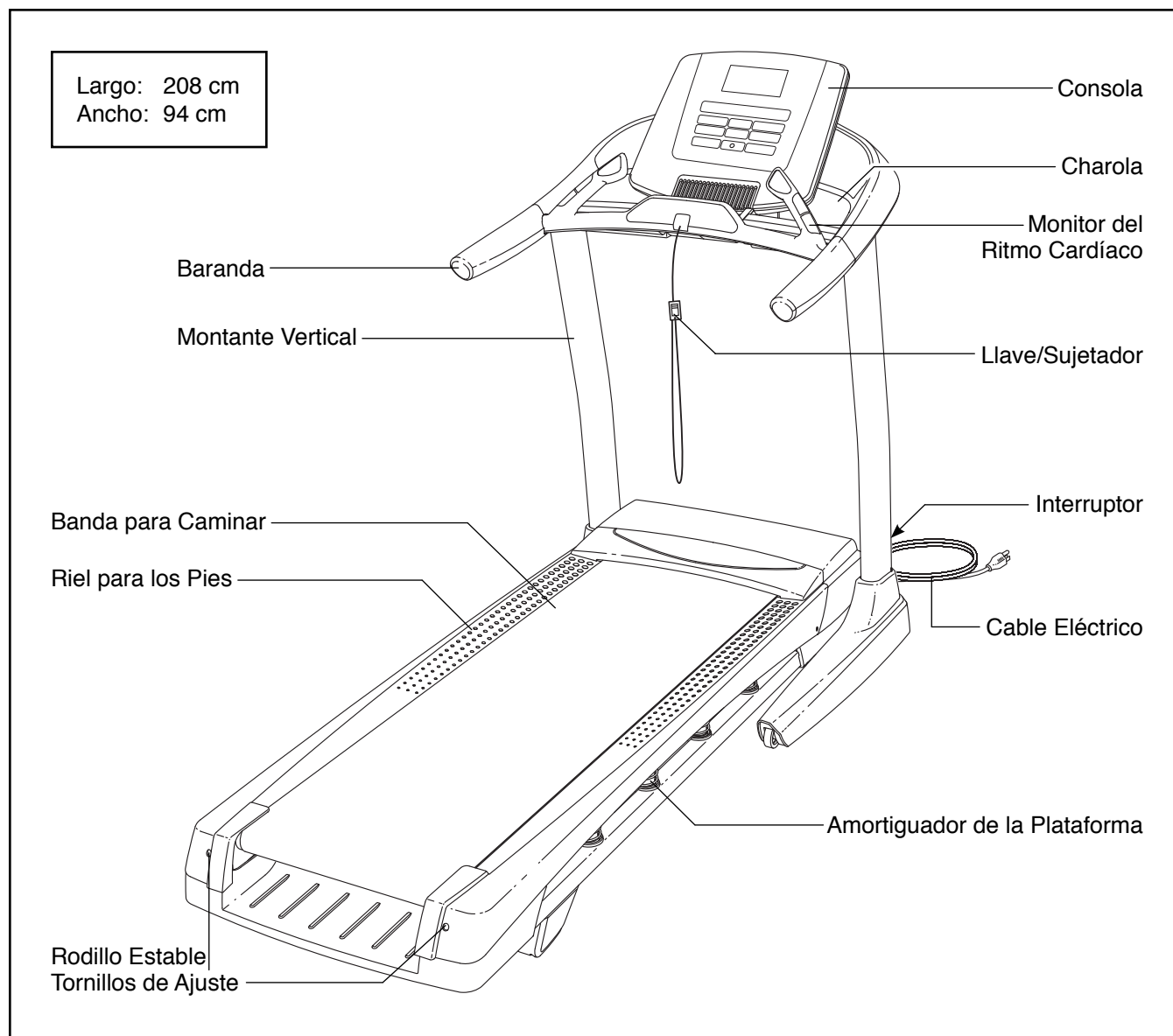
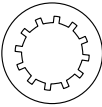
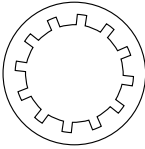
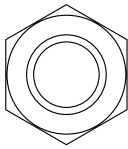
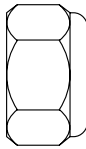
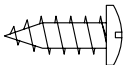
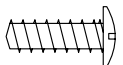
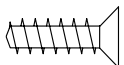
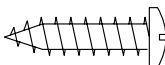
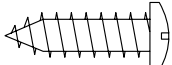
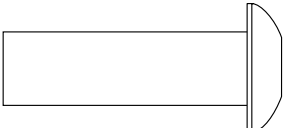
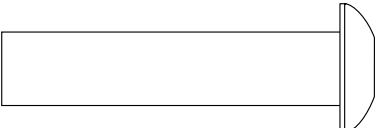
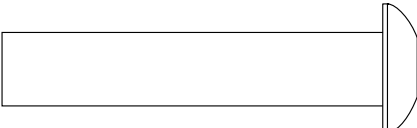
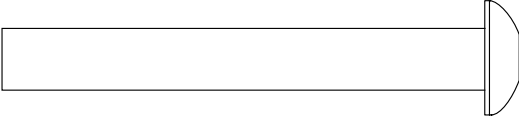
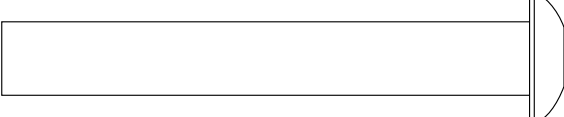


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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 (32)–4	Arandela Estrella 1/4" (5)–4	Arandela Estrella 5/16" (11)–4	Arandela Estrella 3/8" (13)–4	Tuerca 3/8" (12)–2	
					
Tornillo #8 x 1/2" (1)–14	Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (10)–1	Tornillo de Cabeza Plana #8 x 1/2" (31)–2	Tornillo #8 x 3/4" (2)–17	Tornillo #10 x 3/4" (9)–4	
					
Tornillo 3/8" x 1 1/4" (8)–4	Perno 3/8" x 1 3/4" (6)–1	Perno 3/8" x 2" (3)–1			
					
Tornillo 5/16" x 2 1/2" (37)–4	Tornillo 3/8" x 2 3/4" (7)–4				

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en el área destinada para la estación y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- 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 partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."

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

llaves hexagonales incluidas



una llave ajustable



un destornillador Phillips

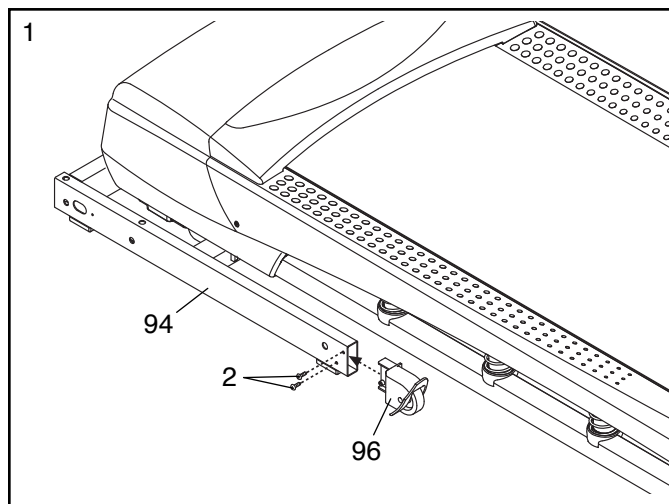


Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Fije la Tapa de la Rueda Izquierda (96) a la Base (94) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2).

Fije la Tapa de la Rueda Derecha (no se muestra) a la Base (94) de la misma manera.

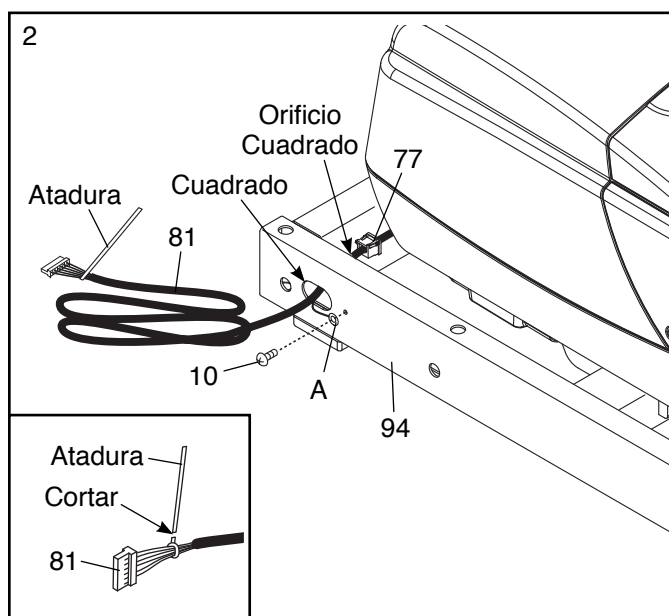


2. Tire del Cable del Montante Vertical (81) y del cable de tierra de la base (A) a través del orificio indicado en la Base (94), utilizando la atadura plástica.

Conecte el cable de tierra de la base (A) a la Base (94) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (10).

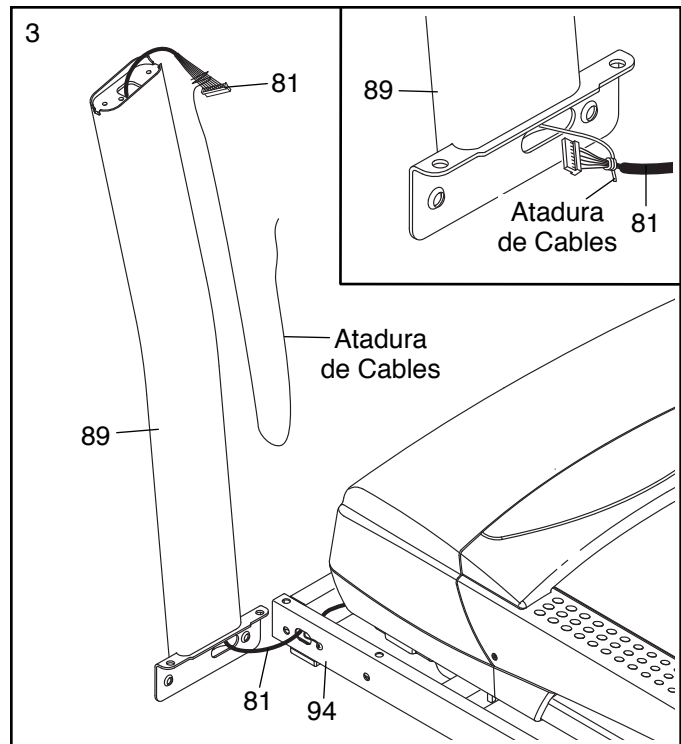
Presione el Ojal Reforzado (77) en el orificio cuadrado de la Base (94).

Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (81). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (89). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (94).

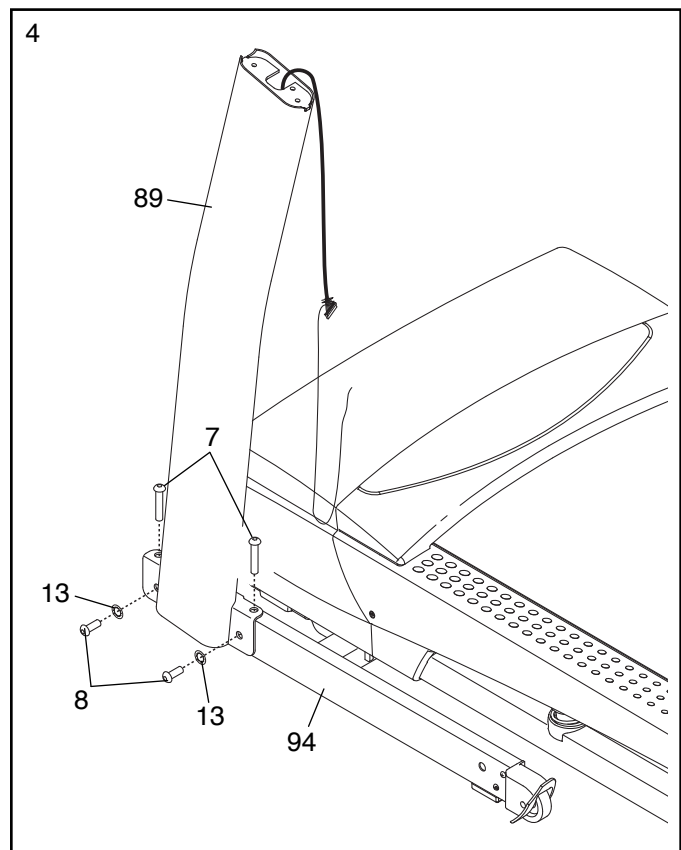
Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (89) al extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.



4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (89) contra la Base (94). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Introduzca dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) con dos Arandelas Estrella 3/8" (13) en el Montante Vertical Izquierdo.

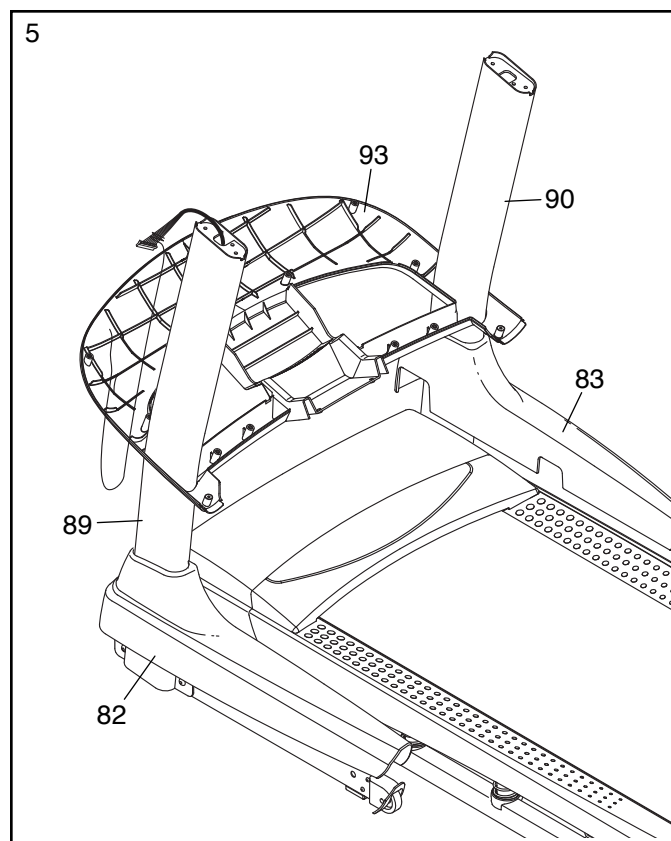
Apriete parcialmente los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) hasta que las cabezas de los Tornillos toquen el Montante Vertical Izquierdo (89); **no apriete por completo los Tornillos todavía.**

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



5. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (82) y la Cubierta de la Base Derecha (83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**

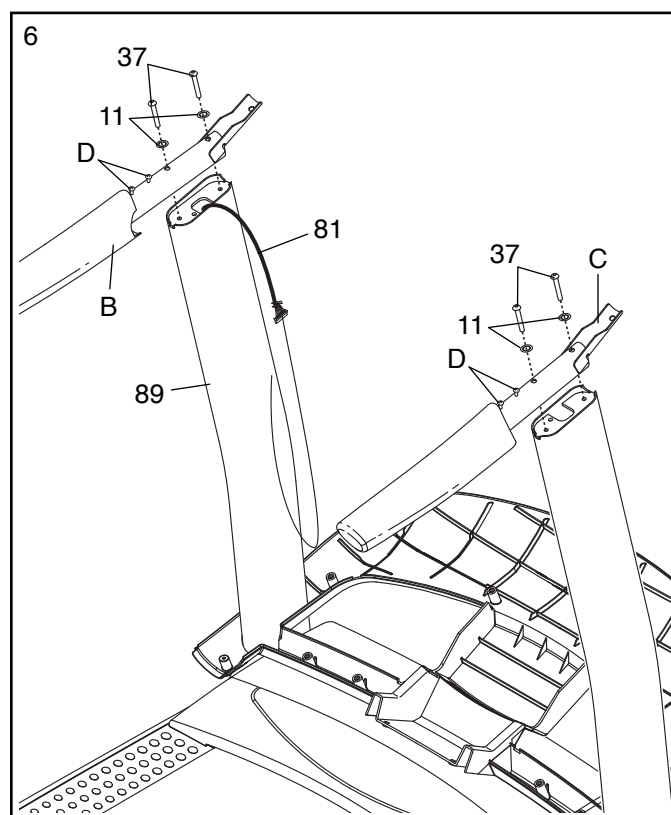
Deslice la Parte Trasera de la Base de la Consola (93) por los Montantes Verticales (89, 90).



6. Conecte el montaje de la Baranda Izquierda (B) al Montante Vertical Izquierdo (89) con dos Tornillos 5/16" x 2 1/2" (37) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).** Apriete parcialmente ambos Tornillos, sin apretarlos completamente todavía.

Fije el montaje de la Baranda Derecha (C) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.

Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (D).



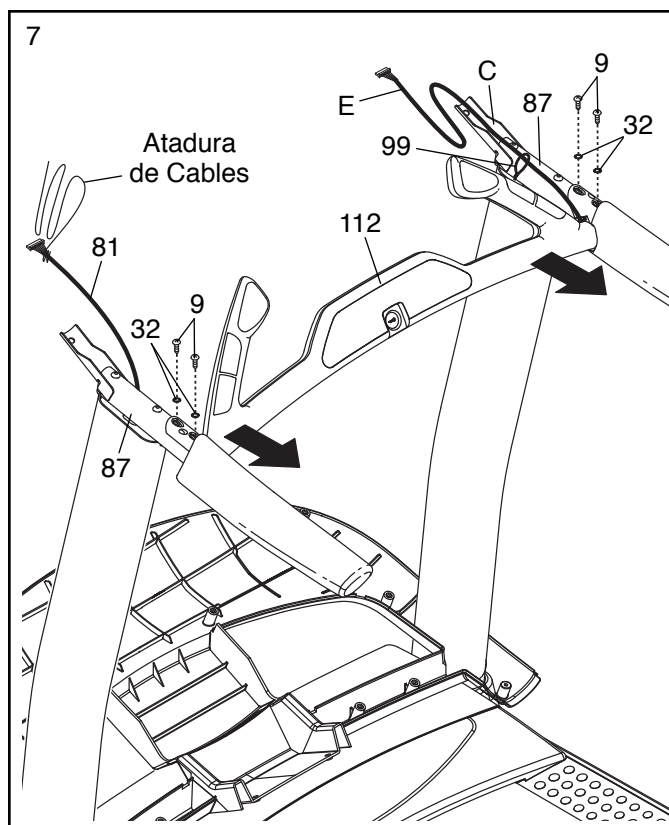
7. Apriete parcialmente cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) con cuatro Arandelas Estrella #10 (32) dentro dentro de la Barra de Pulso (112) y las Barandas (87).

Deslice la Barra de Pulso (112) lo más lejos que pueda en la dirección que se muestra, y luego apriete los Tornillos #10 x 3/4" (9). **No apriete demasiado los Tornillos.**

Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (81).

Introduzca el alambre de pulso (E) que proviene de la Barra de Pulso (112) a través de la Atadura de Cables (99) en lazo situada en el montaje de la baranda derecha (C).

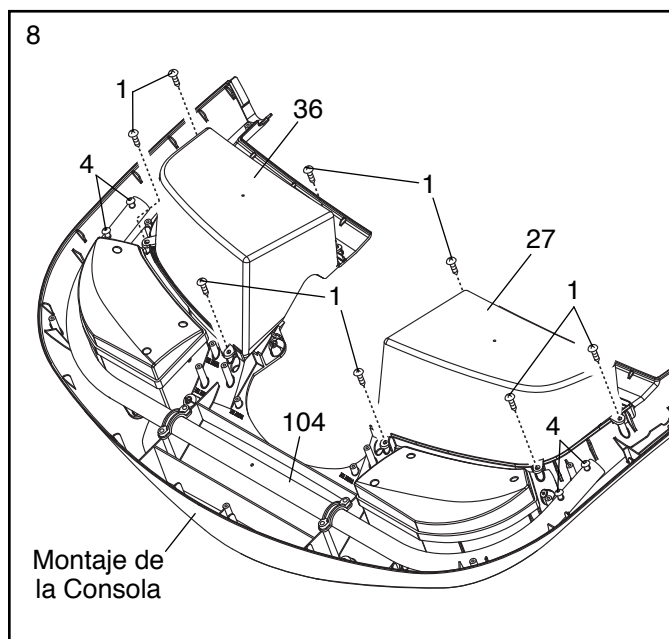
Vea el paso 6. Apriete los cuatro Tornillos 5/16" x 2 1/2" (37).



8. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola.

Retire los cuatro Tornillos 1/4" x 1/2" (4) indicados de la Armadura de la Consola (104). Estos se utilizan en el paso 11.

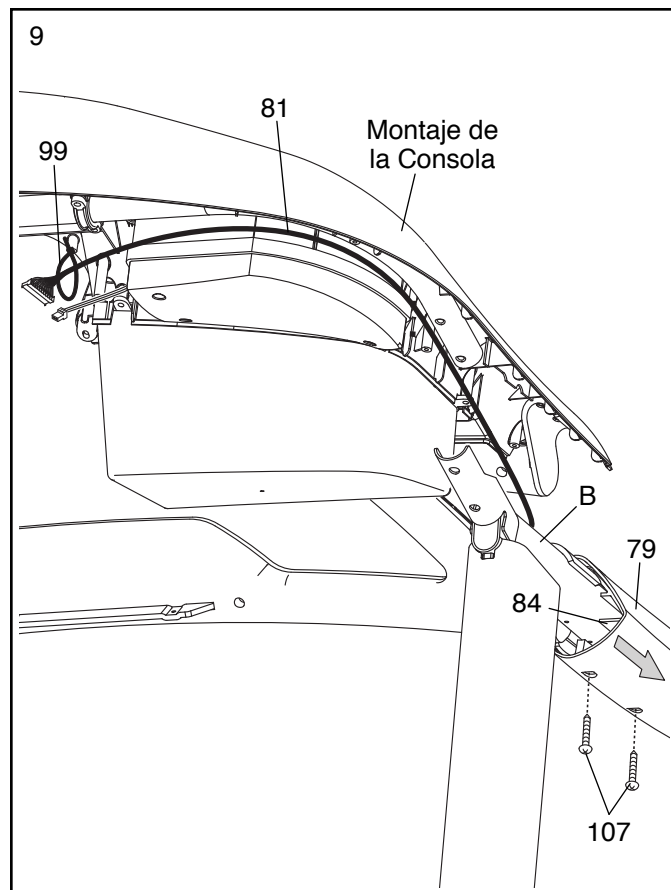
Fije los Portavasos Izquierdo y Derecho (36, 27) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (1). **No apriete demasiado los Tornillos.**



9. Retire los dos Tornillos #8 x 1 1/4" (107) y deslice hacia atrás la Cubierta de la Baranda Izquierda (79) aproximadamente 1 pul. Volverá a fijar los Tornillos en un paso posterior. Nota: No es necesario mover la Inserción de la Baranda Izquierda (84).

Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola cerca del montaje de la baranda izquierda (B).

Pase el Cable del Montante Vertical (81) alrededor de la parte trasera del montaje de la consola, como se muestra, e introduzca el extremo del Cable del Montante Vertical a través de la Atadura de Cables (99) en lazo indicada.

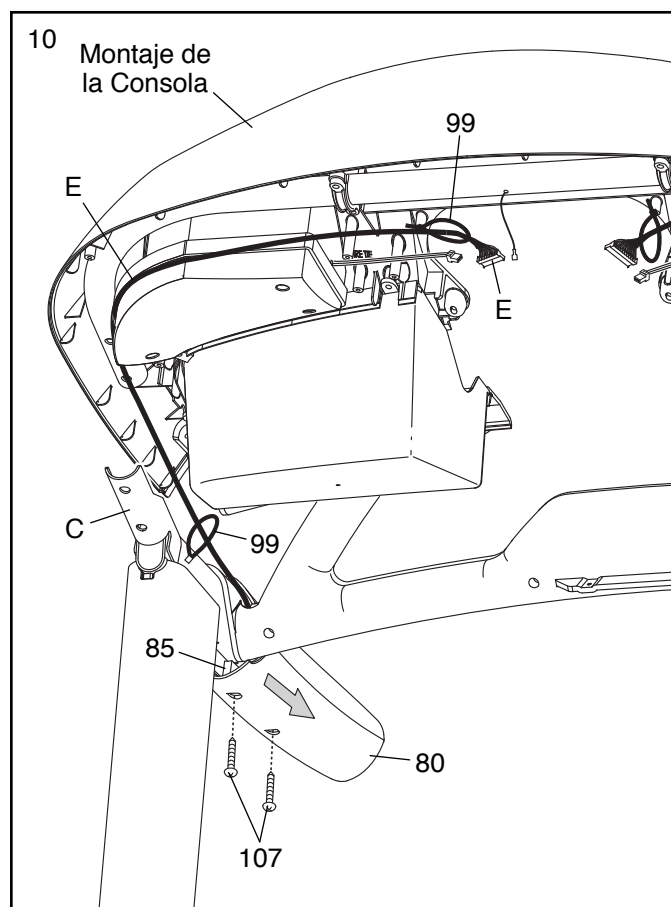


10. Retire los dos Tornillos #8 x 1 1/4" (107) y deslice hacia atrás la Cubierta de la Baranda Derecha (80) aproximadamente 1 pul. Volverá a fijar los Tornillos en el paso del montaje 16. Nota: No es necesario mover la Inserción de la Baranda Derecha (85).

Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola cerca del montaje de la baranda derecha (C).

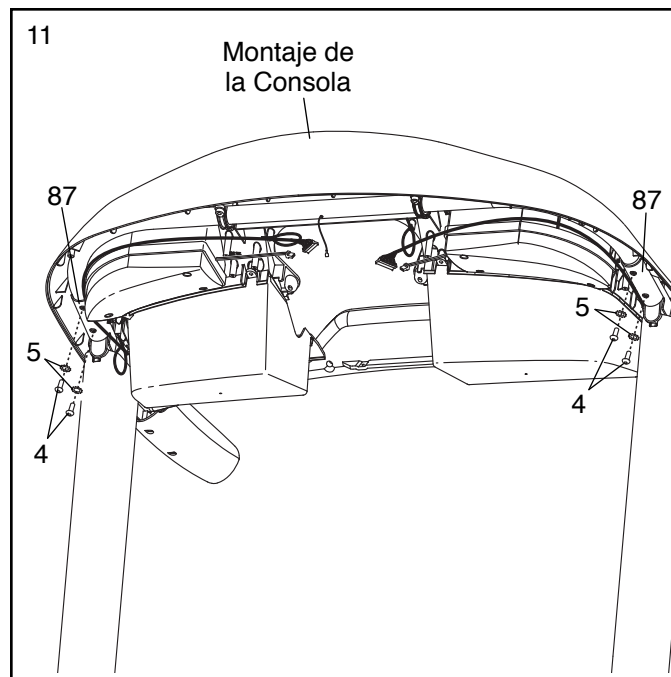
Asegúrese de que el cable de pulso (E) quede insertado a través de la Atadura de Cables (99) en lazo situada en el montaje de la baranda derecha (C).

Pase el cable de pulso (E) alrededor de la parte trasera del montaje de la consola, como se muestra, e introduzca el extremo del cable a través de la otra Atadura de Cables (99).



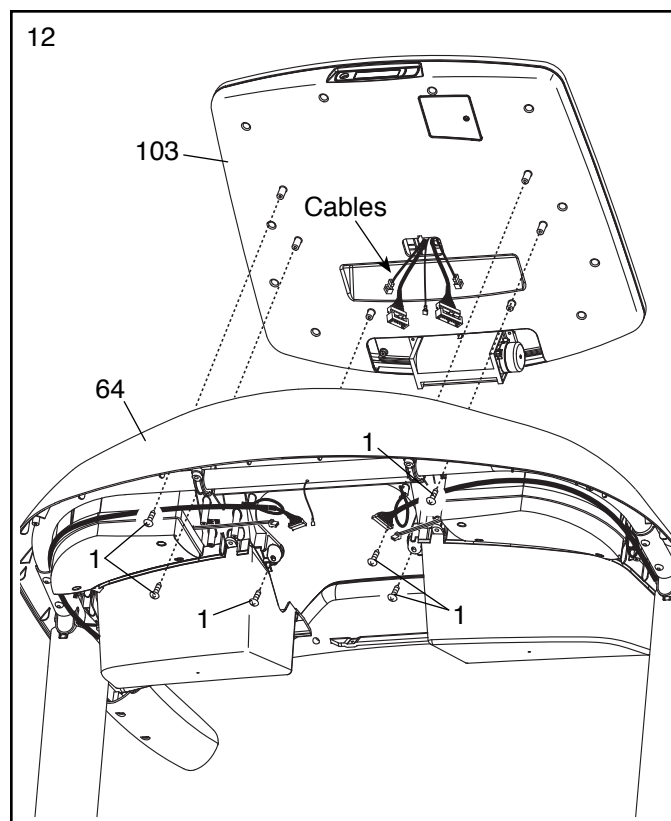
11. Coloque el montaje de la consola en los soportes de la Barandas (87). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

Conecte el montaje de la consola con los cuatro Tornillos $1/4" \times 1/2"$ (4) que retiró en el paso 8 y cuatro Arandelas Estrella $1/4"$ (5). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



12. Coloque la Consola (103) sobre la Base de la Consola (64). **Asegúrese de que ningún cable proveniente de la Consola quede pellizcado.**

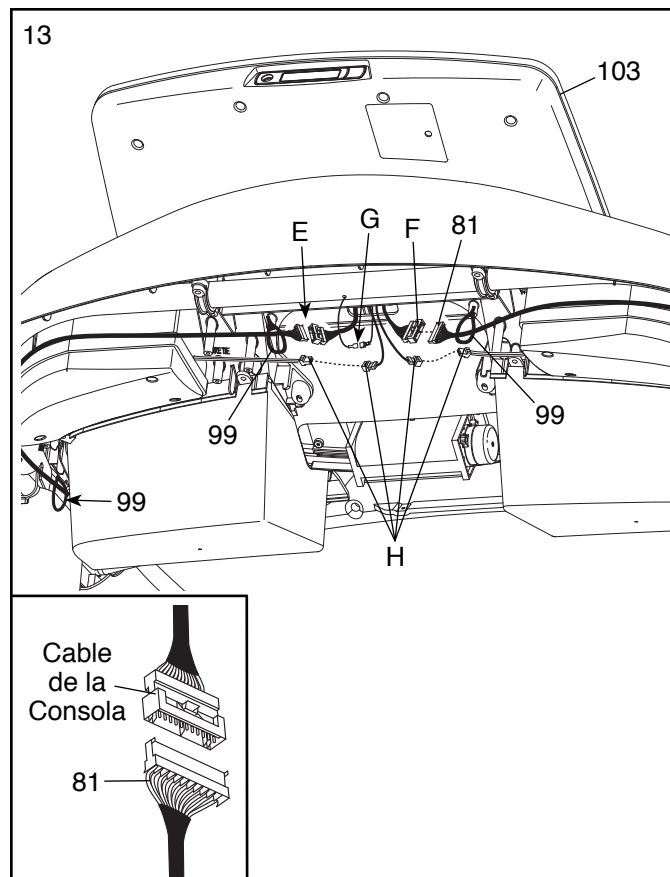
Conecte la Consola (103) a la Base de la Consola (64) con seis Tornillos $\#8 \times 1/2"$ (1).



13. Conecte los cables de tierra (G), los cables de 8 pines (F), los cables de 10 pines (E) y los cuatro cables del altavoz (H) provenientes de la Consola (103). Nota: El Cable del Montante Vertical (81) tiene 8 pines, el cable de pulso (E) tiene 10 pines y los cables del altavoz (H) tienen 2 pines.

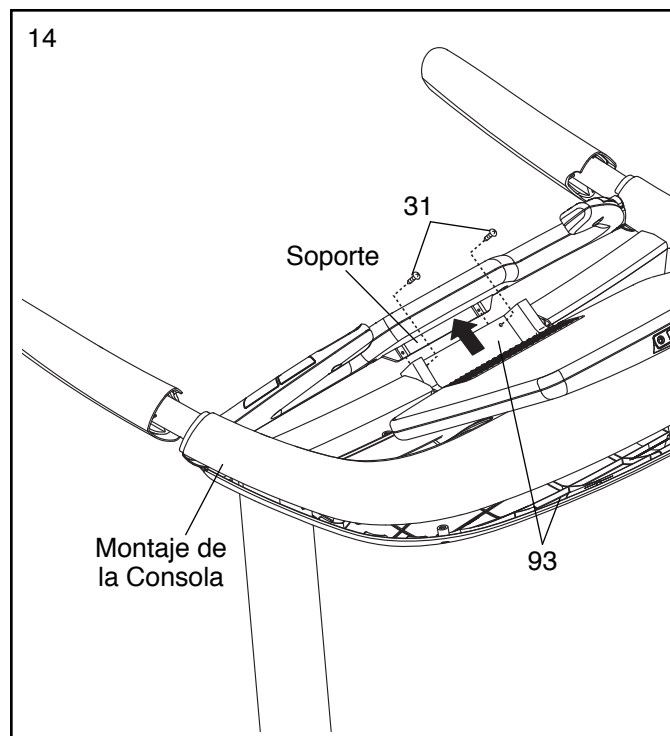
Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.

Tras haber conectado todos los cables, tire de éstos fuertemente y apriete las Ataduras de Cables (99) alrededor de ellos. Asegúrese de que no hayan cables apoyados en ningún poste que no tenga ataduras de cables. Corte los extremos de las ataduras.



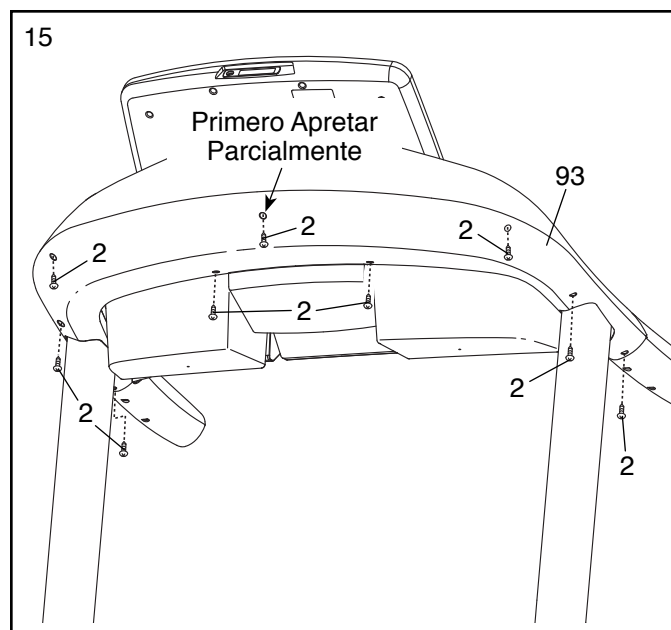
14. Introduzca la Parte Trasera de la Base de la Consola (93) en el orificio del montaje de la consola y sobre la parte superior del soporte indicado. **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

Apriete dos Tornillos de Cabeza Plana #8 x 1/2" (31) en la bandeja de la Parte Trasera de la Base de la Consola (93).



15. Apriete nueve Tornillos #8 x 3/4" (2) dentro de la Parte Trasera de la Base de la Consola (93) en las ubicaciones indicadas; **comience con el Tornillo central.**

Nota: Algunos de los Tornillos #8 x 3/4" (2) están diseñados para ser introducidos en ángulos diferentes.

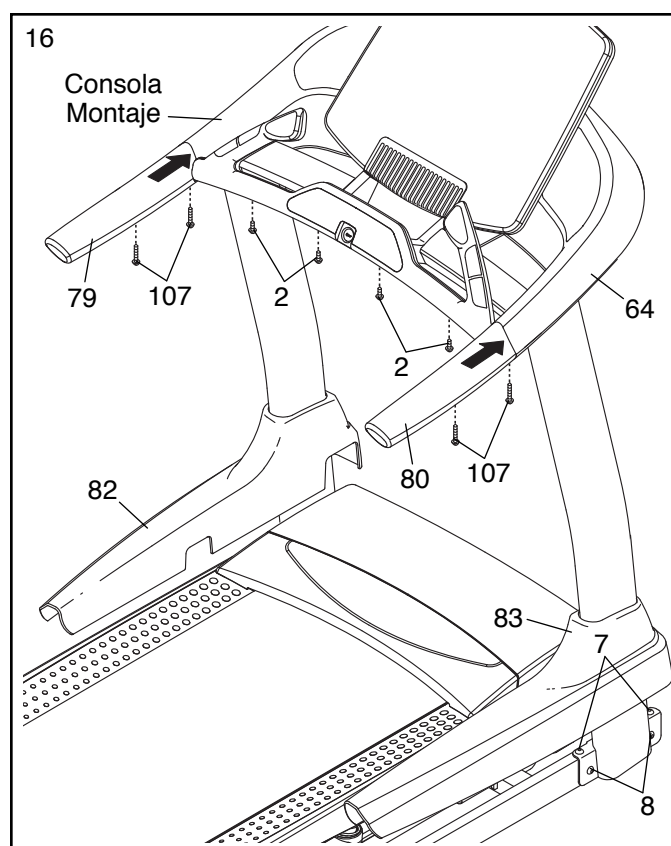


16. Deslice las Cubiertas de la Baranda (79, 80) hacia adelante hasta que coincidan con la Base de la Consola (64). Fije las Cubiertas de la Consola con los cuatro Tornillos #8 x 1 1/4" (107) que retiró en los pasos 9 y 10. **No apriete demasiado los Tornillos.**

Apriete cuatro Tornillos #8 x 3/4" (2) en las ubicaciones que se indican en el montaje de la consola.

Nota: Algunos de los Tornillos #8 x 3/4" (2) están diseñados para ser introducidos en ángulos diferentes.

Levante la Cubierta de la Base (82, 83) y primero apriete firmemente los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y luego apriete los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) (sólo se muestra un lado). Seguidamente presione las Cubiertas de la Base hasta que encajen en su lugar.



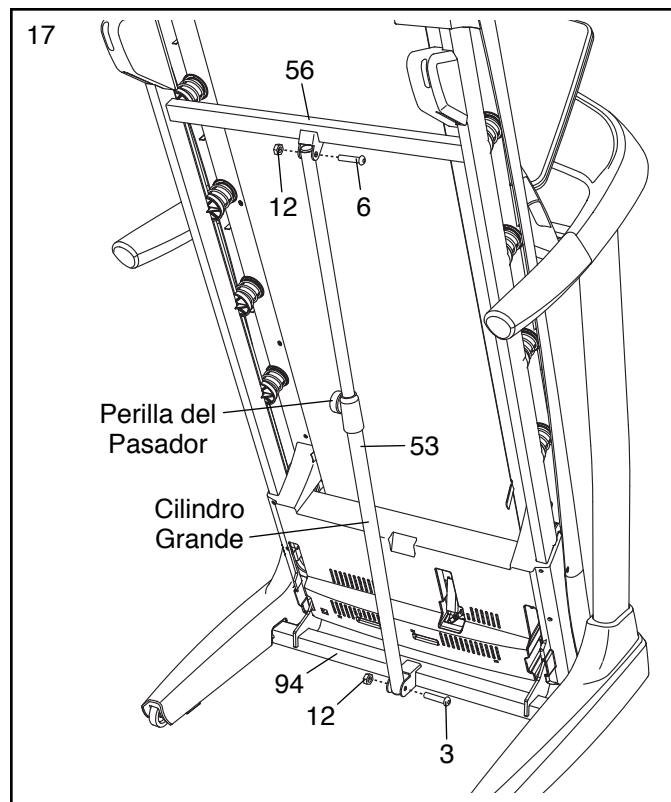
17. Levante la Armadura (56) hasta la posición que se muestra.

Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) hasta que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (94) con un Perno 3/8" x 2" (3) y una Tuerca 3/8" (12).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Armadura (56) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (6) y una Tuerca 3/8" (12).

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25).



18. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 27 y 28).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

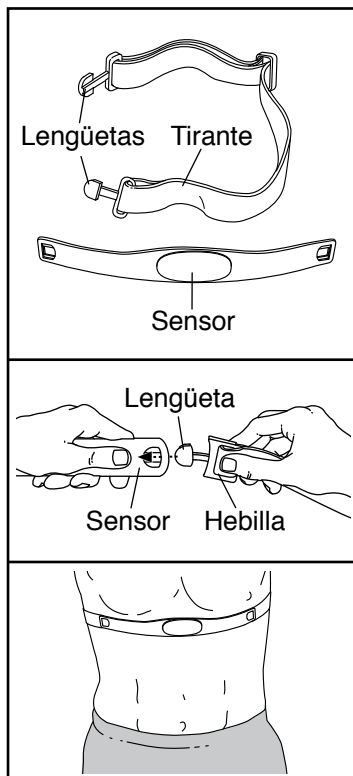
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardíaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.
- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.



- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.
- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla húmeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese de usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévelo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.
- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.
- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

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 13 en la página 3.**

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

Enchufe el Cable Eléctrico

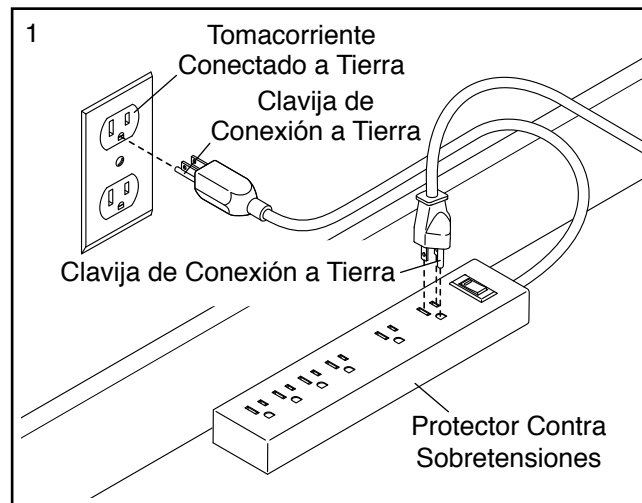
La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr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



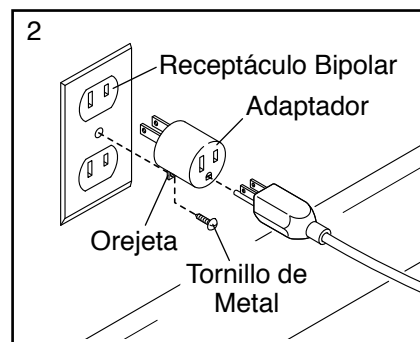
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a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

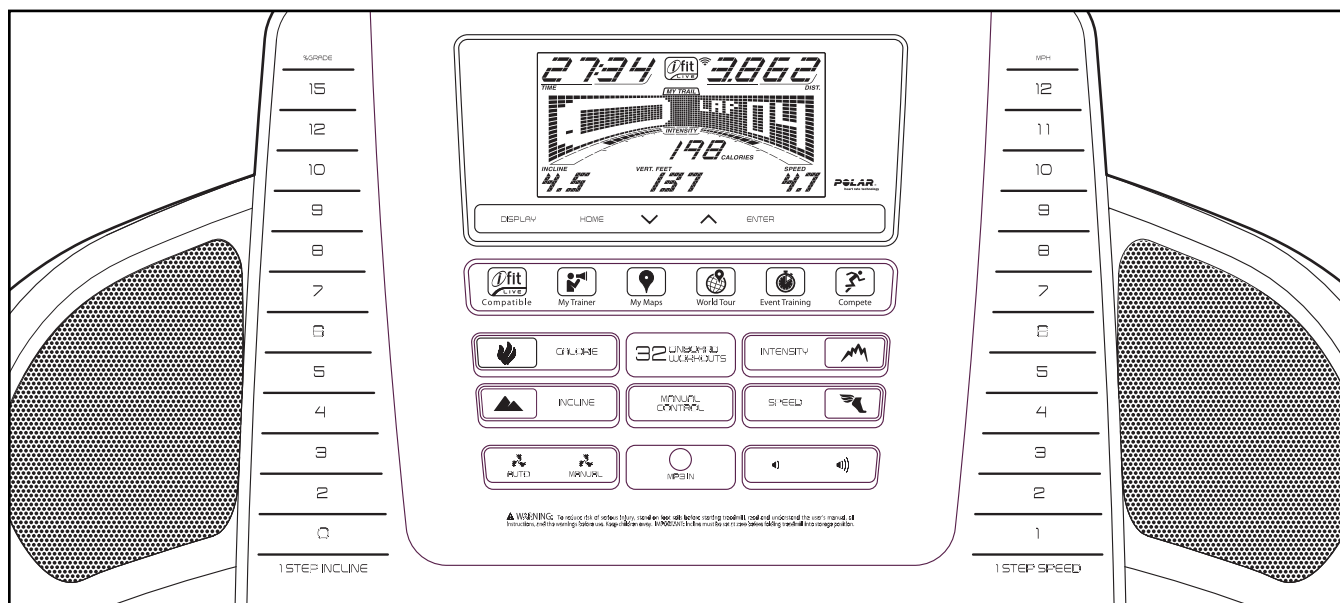


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. 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 proveerá información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola presenta treinta y dos entrenamientos a bordo—ocho entrenamientos de calorías, ocho entrenamientos de inclinación, ocho entrenamientos de intensidad y ocho 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 que permite que la máquina para correr se comunique con su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit Live. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos,

realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit 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.**

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 vea la página 19. **Para usar la función manual**, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 23. **Para usar la función de información**, vea la página 24.

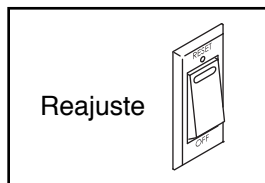
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24. Para simplificar, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

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 en caso necesario (vea la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

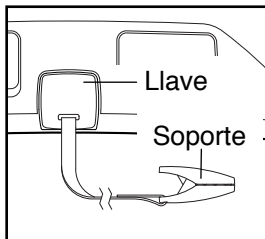
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 17). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar).



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 24 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 gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2. Seleccione la función manual.

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

3. Inicie la banda para caminar.

Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón de Start (Inicio), el botón de aumento de Speed (Velocidad), o uno de los botones 1 Step Speed (velocidad en 1 paso) numerados del 1 al 12.

Si pulsa el botón Start o el botón para aumentar Speed, 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 numerados 1 Step Speed, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada. 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. Nota: Esta opción no funcionará en caso de ajustar la consola con unidades métricas.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed.

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 1 Step Incline (inclinación en 1 paso). 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 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)
- La matriz

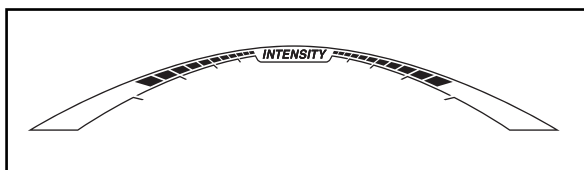
La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón para aumentar y disminuir que está al lado del botón Enter (registrar), hasta que se muestre la pestaña deseada.

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 mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

La pestaña Calorie (calorías) 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. Cuando está seleccionada la pestaña de Calorie, 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.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando un módulo 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.

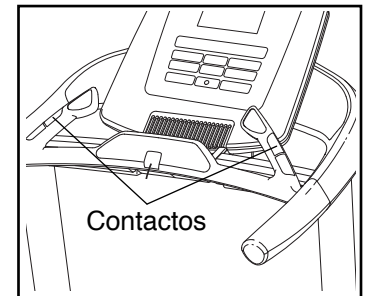


Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 16.

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 de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal; **evite mover las manos**. Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla 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, puede encender 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 repetidamente el botón Manual del ventilador para seleccionar una

velocidad en particular o para apagar el ventilador. Pulse repetidamente el botón Auto (automático) del ventilador para seleccionar la función automática o para apagar el ventilador.



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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón de 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, 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 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 DE A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

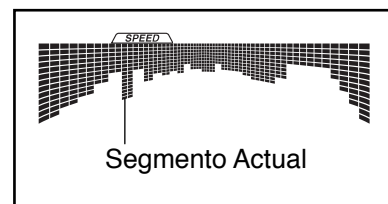
Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), el botón Incline (inclinación), el botón Intensity (intensidad), o el botón Speed (velocidad) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre 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. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o 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 y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la configuración de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración 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 de varios factores como, por ejemplo, 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 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 parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima 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 para aumentar Speed. 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 20. Si selecciona un entrenamiento a bordo, la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 20.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 21.

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

Vea el paso 8 en el página 21.

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 19.

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 (registrar) 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 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 obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.** Nota: Si no hay entrenamientos del tipo seleccionado en su programa, se descargará el siguiente entrenamiento que aparece.

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 puede hacer 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. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en el página 21.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar una configuración auditiva para su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 24).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima 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 para 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 20.

La pestaña My Trail (mi sendero) muestra 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 la página 20.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 21.

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

Vea el paso 8 en el página 21.

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

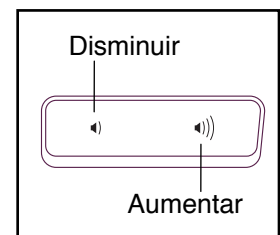
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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 del enchufe de audio situado debajo de los altavoces.

Para usar la toma para audio, enchufe en ella su cable de audio. Luego conecte su cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor personal de audio.

Asegúrese de que el conector de su cable de audio esté totalmente insertado.

A continuación, 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.

1. Seleccione el modo de información.

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

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

La pantalla 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. Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará el texto WIFI MODULE (módulo wifi). 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 la pantallas opcionales.

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

UNITS (unidades): 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 (demostración): 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.

CONTRAST LVL (niv. contraste): Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (Inclinación).

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

TRAINER VOICE (voz del entrenador): Para activar o desactivar la voz del entrenador personal, pulse el botón Enter.

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

DEFAULT MENU (menú por defecto): 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 como menú por defecto.

CHECK WIFI STATUS (comprobar estado de wifi): Pulse el botón Enter para comprobar el estado del 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 (enviar/recibir datos): Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto TRANSFERS DONE (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

3. Salir del modo de información.

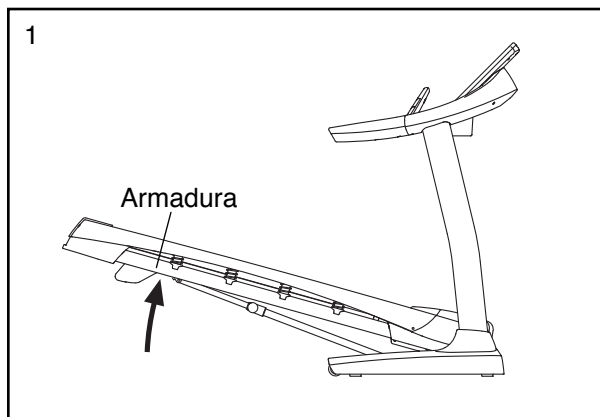
Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

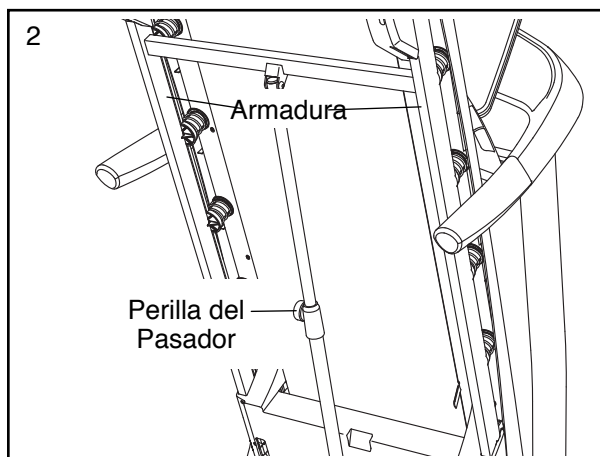
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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.

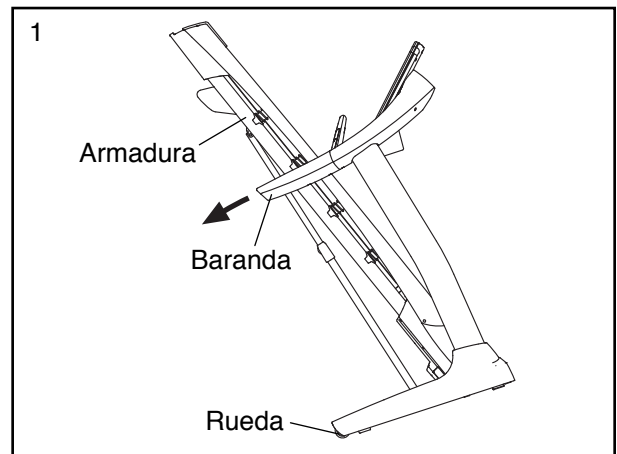


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

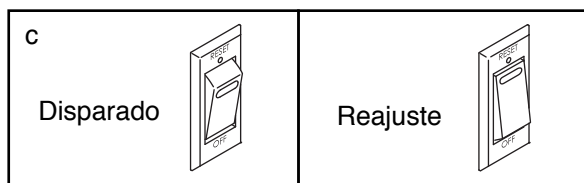
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline 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.

SOLUCIÓN DE 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 esté enchufado en el protector de alteraciones, y que a su vez el protector de alteraciones esté enchufado en un tomacorriente con conexión adecuada a tierra (ver página 17). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 17. **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, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

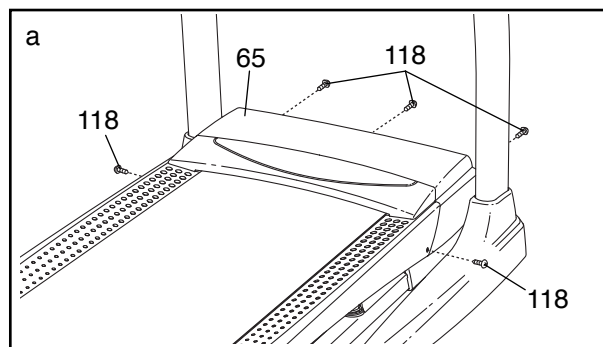
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

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

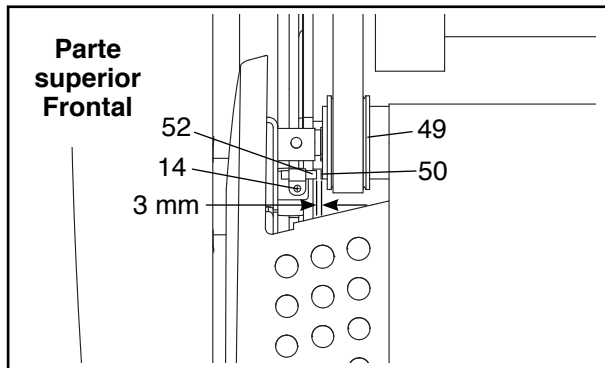
- La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función 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 24 para apagar la función de demostración.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (118). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (65).



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) en el lado izquierdo de la Polea (49). 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" (14), 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 unos minutos para comprobar que la lectura de velocidad sea correcta.



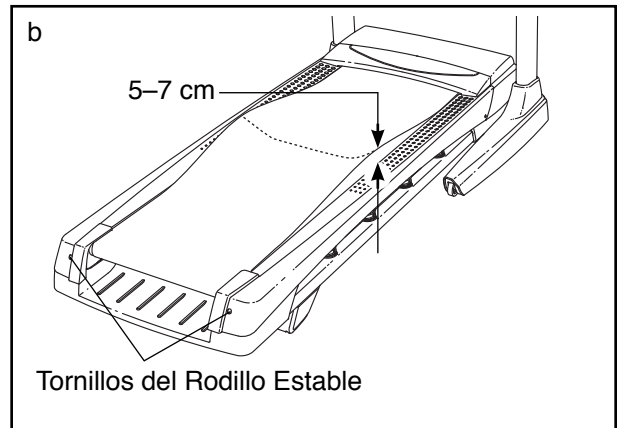
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (inclinación). 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 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 supresor contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 17.

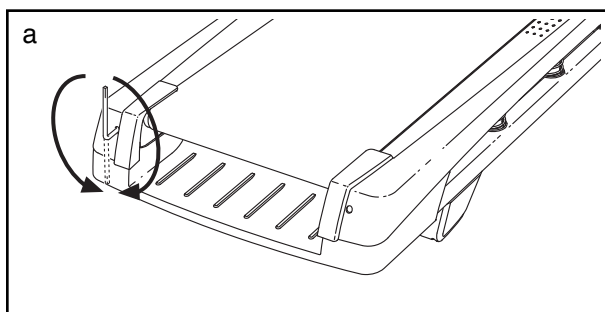
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido 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 la banda para caminar centrada. 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.



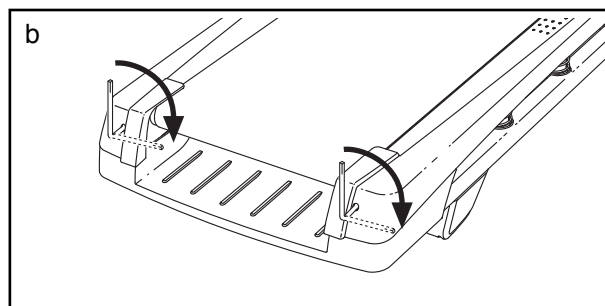
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede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

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

- a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo 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 cuando se esté caminando en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté 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, 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.



SÍNTOMA: Se observan líneas en la pantalla de la consola

- a. Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTL99011.4 R0813A

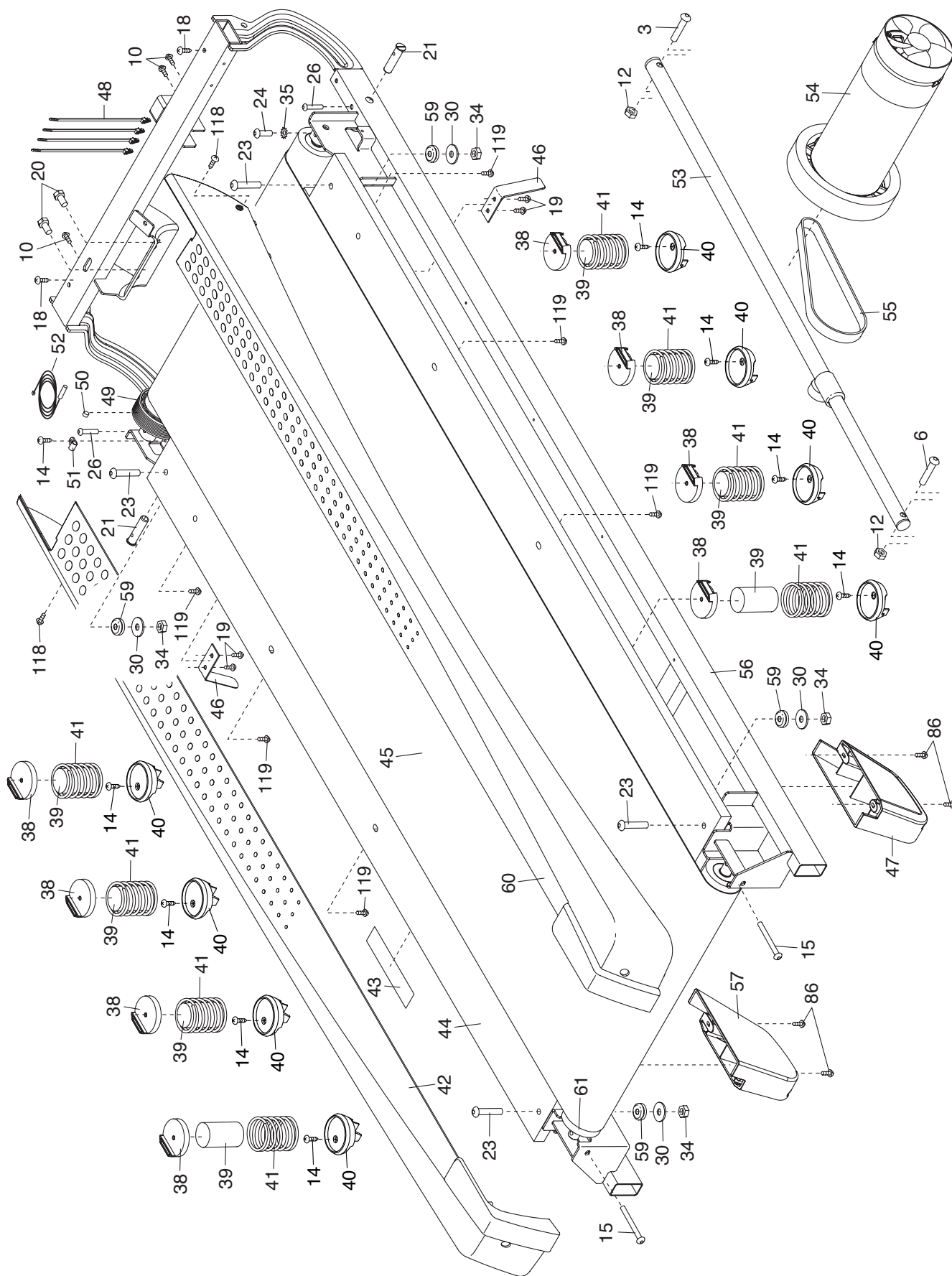
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	20	Tornillo #8 x 1/2"	51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
2	48	Tornillo #8 x 3/4"	52	1	Interruptor de Lengüeta
3	1	Perno 3/8" x 2"	53	1	Pasador de Almacenamiento
4	4	Tornillo 1/4" x 1/2"	54	1	Motor de Manejo
5	4	Arandela Estrella 1/4"	55	1	Correa del Motor
6	1	Perno 3/8" x 1 3/4"	56	1	Armadura
7	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	57	1	Pata Trasera Izquierda
8	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	58	1	Tapa del Extremo de la Armadura
9	4	Tornillo #10 x 3/4"	59	4	Amortiguador de Goma
10	7	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	60	1	Riel de la Pata Derecha
11	4	Arandela Estrella 5/16"	61	1	Rodillo del Brazo Estable
12	2	Tuerca 3/8"	62	1	Tapa del Extremo de la Armadura
13	4	Arandela Estrella 3/8"	63	6	Tornillo #10 x 1/2"
14	17	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	64	1	Base de la Consola
15	2	Tornillo del Rodillo del Brazo Estable	65	1	Cubierta del Motor
16	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	66	1	Acento de la Cubierta
17	2	Perno de la Rueda 3/8" x 1 3/4"	67	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
18	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	68	3	Gancho de la Cubierta
19	4	Tornillo #8 x 7/16"	69	1	Motor de Inclinación
20	2	Tornillo del Motor 5/16"	70	1	Armadura de Inclinación
21	2	Pasador 3/8"	71	2	Espaciador de la Armadura
22	2	Perno 3/8" x 1"	72	1	Controlador
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	73	1	Placa del Controlador
24	1	Tornillo 1/4" x 1"	74	2	Poste de la Cubierta
25	4	Tornillo #8 x 1"	75	1	Interruptor
26	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"	76	1	Cable Eléctrico
27	1	Porta Vasos Derecho	77	1	Ojal Reforzado
28	2	Altavoz	78	1	Charola Ventral
29	1	Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 2"	79	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
30	4	Arandela Plana 5/16"	80	1	Cubierta de la Baranda Derecha
31	2	Tornillo de Cabeza Plana #8 x 1/2"	81	1	Cable del Montante Vertical
32	4	Arandela Estrella #10	82	1	Cubierta de la Base Izquierda
33	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	83	1	Cubierta de la Base Derecha
34	4	Tuerca 5/16"	84	1	Inserción de la Baranda Izquierda
35	1	Arandela Estrella 1/4"	85	1	Inserción de la Baranda Derecha
36	1	Portavasos Izquierda	86	14	Tornillo Punta Broca #8
37	4	Tornillo 5/16" x 2 1/2"	87	2	Baranda
38	8	Parte Superior del Aislador	88	1	Tornillo de Cabeza Truncocónica #8 x 1/2"
39	8	Aislador	89	1	Montante Vertical Izquierdo
40	8	Parte Inferior del Aislador	90	1	Montante Vertical Derecho
41	8	Resorte del Aislador	91	2	Calcomanía de Advertencia
42	1	Riel de la Pata Izquierda	92	4	Almohadilla de la Base
43	1	Calcomanía de Precaución	93	1	Parte Trasera de la Base de la Consola
44	1	Plataforma para Caminar	94	1	Base
45	1	Banda para Caminar	95	1	Tapa de la Rueda Derecha
46	2	Guía de la Banda	96	1	Tapa de la Rueda Izquierda
47	1	Pata Trasera Derecha	97	2	Rueda
48	4	Atadura de Cables	98	1	Llave/Gancho
49	1	Polea/Rodillo de Manejo	99	9	Atadura de Cables
50	1	Imán			

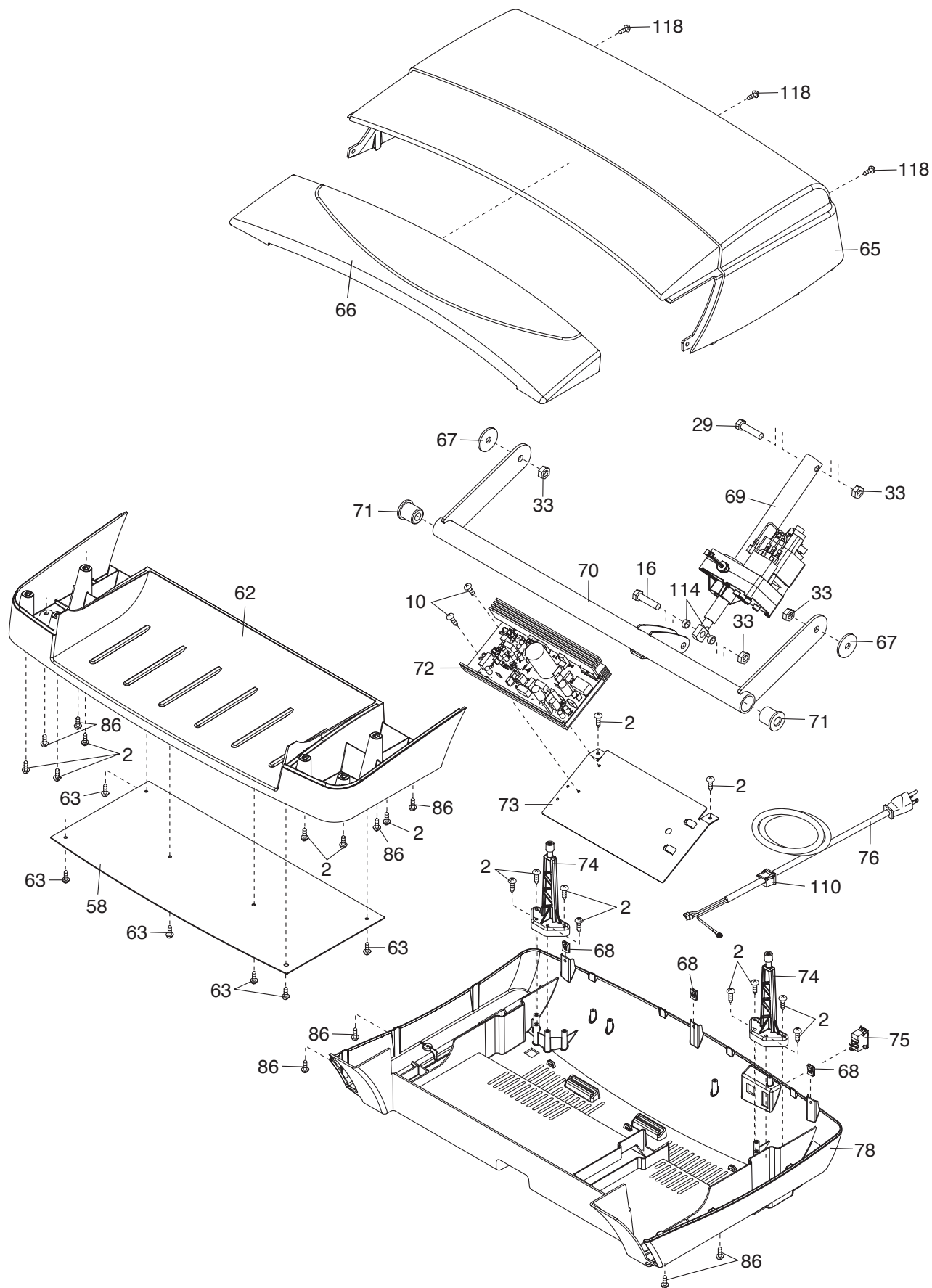
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
100	1	Cubierta Trasera del Altavoz Izquierdo	111	1	Parte Trasera de la Barra de Pulso
101	1	Cubierta del Altavoz Izquierdo	112	1	Barra de Pulso
102	1	Cubierta del Altavoz Derecho	113	1	Cubierta Trasera del Altavoz Derecho
103	1	Montaje de la Consola	114	2	Espaciador del Motor de Inclinación
104	1	Armadura de la Consola	115	1	Ventilador
105	2	Cable de Tierra de la Consola	116	1	Tirante para el Pecho
106	2	Abrazadera de la Consola	117	1	Sensor para el Pecho
107	4	Tornillo #8 x 1 1/4"	118	5	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"
108	8	Tornillo #3			
109	10	Tornillo #6 x 1/2"	119	6	Tornillo #8 x 5/8"
110	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico	*	—	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

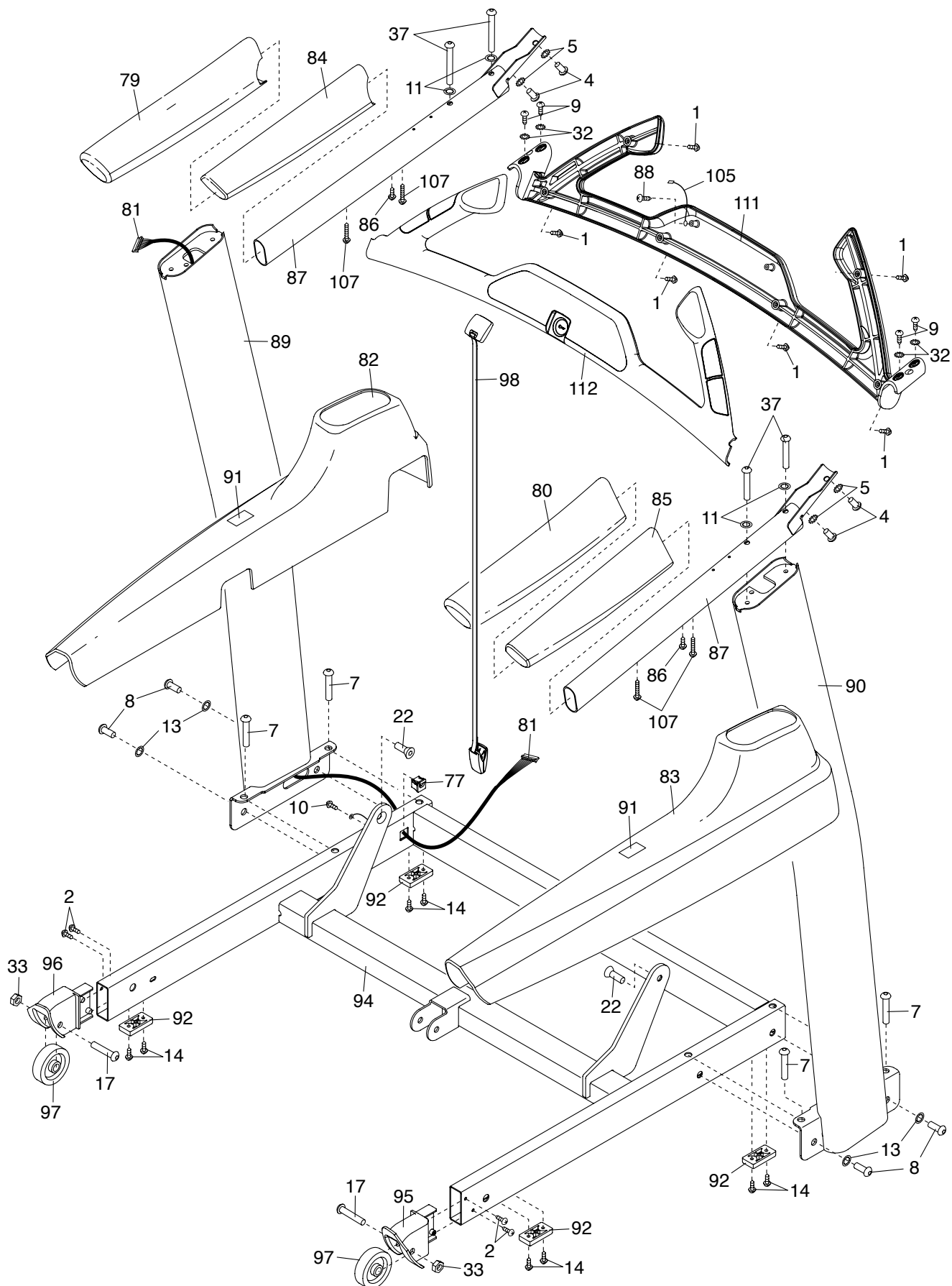
Nº de Modelo NTL99011.4 R0813A





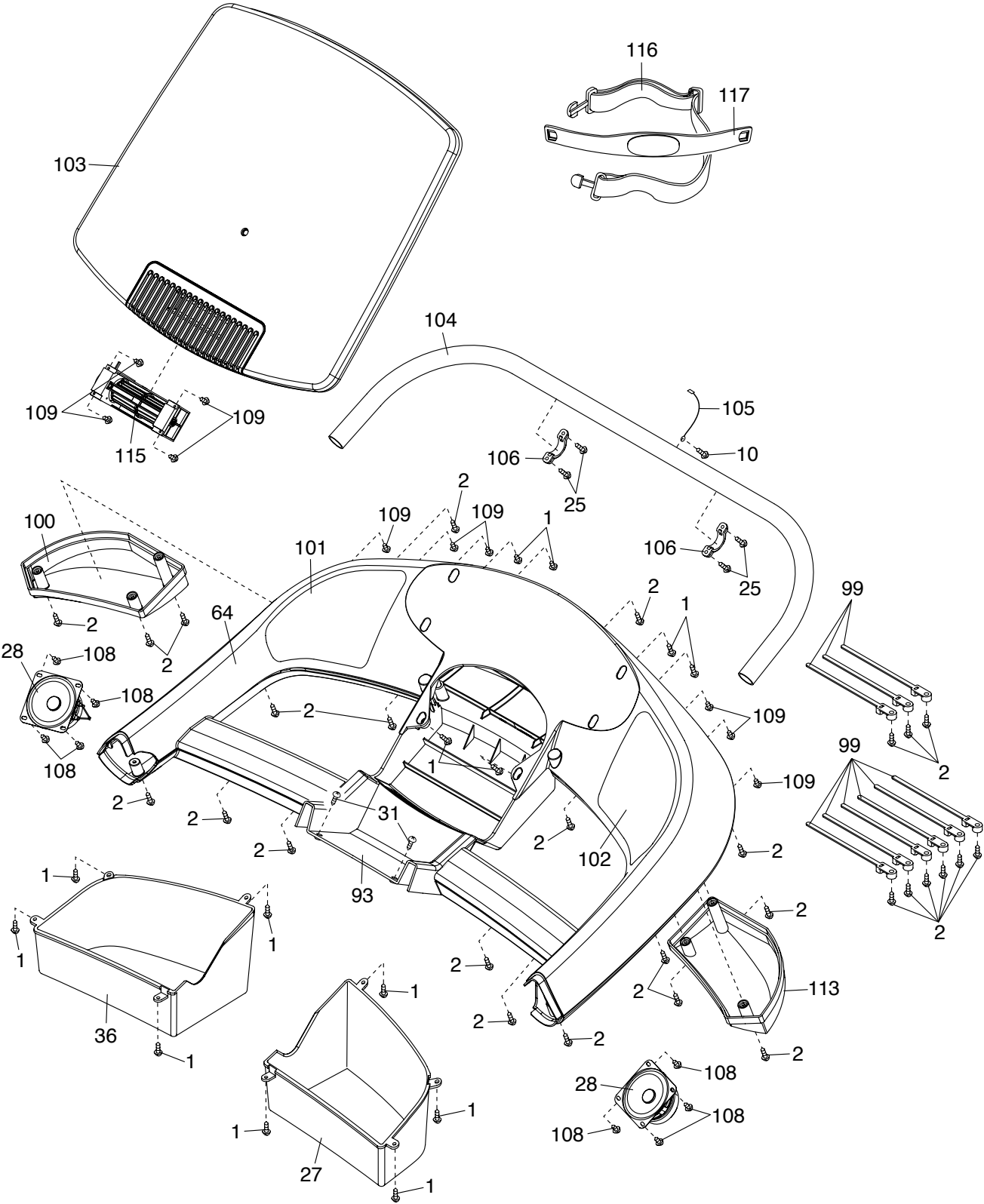
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTL99011.4 R0813A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTL99011.4 R0813A



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)