

NordicTrack®

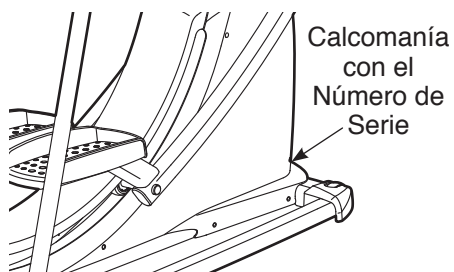
FREESTRIDER 35 S

Nº de Modelo NTSR01309

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

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



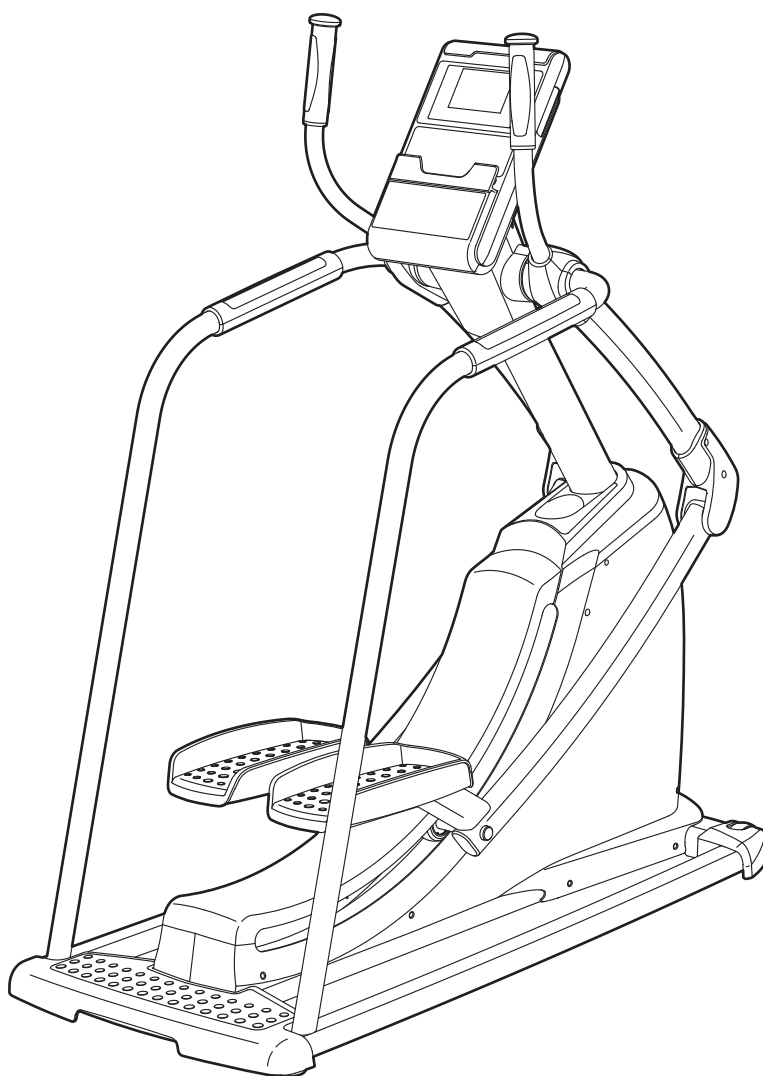
¿PREGUNTAS?

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.

MANUAL DEL USUARIO

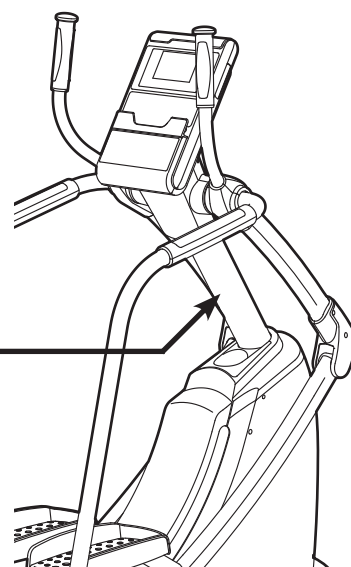
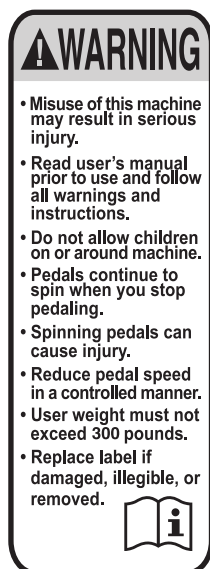


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO UTILIZAR EL APARATO DE ZANCADAS	11
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN	17
GUÍA DE EJERCICIOS	18
LISTA DE LAS PIEZAS	19
DIBUJO DE LAS PIEZAS	21
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía 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: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



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 aparato de zancadas antes de utilizarlo. 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. Use el aparato de zancadas solamente como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios del aparato de zancadas estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones.
4. El aparato de zancadas está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use este aparato de zancadas en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga el aparato de zancadas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el aparato de zancadas en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el aparato de zancadas en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del aparato de zancadas.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados del aparato de zancadas en todo momento.
9. El aparato de zancadas no debe ser usado por personas que pesen más de 136 kg.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
11. Sujete las barandas cuando monte, desmonte o use el aparato de zancadas.
12. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
13. El aparato de zancadas no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
14. Mantenga la espalda derecha cuando use el aparato de zancadas; no arquee la espalda.
15. El ejercitar demasiado puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

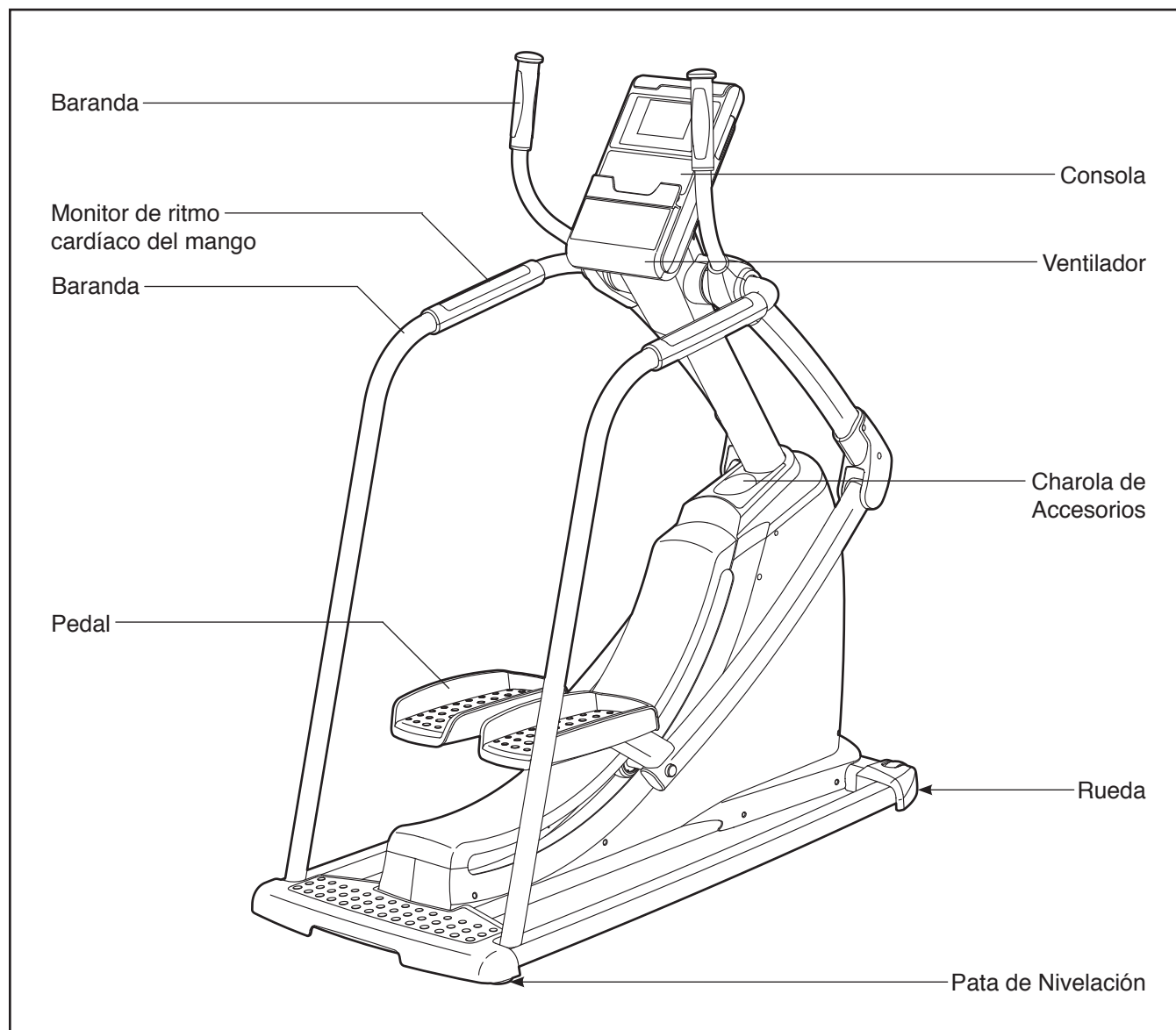
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario aparato de zancadas NORDICTACK® FREESTRIDER 35 S. El aparato de zancadas FREESTRIDER 35 S combina multitud de características para que sus ejercicios sean más efectivos y divertidos.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar del aparato de zancadas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea

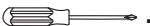
la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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



MONTAJE

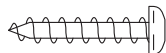
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesita un destornillador Phillips .

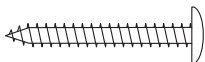
Este dibujo se proporciona para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se necesitan para el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza que aparece en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido montada previamente. Para evitar dañar las piezas no use herramientas eléctricas para el montaje.**



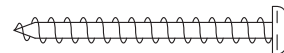
Arandela Dividida
M10 (128)–2



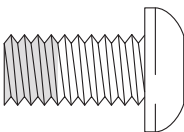
Tornillo #8 x
3/4" (86)–16



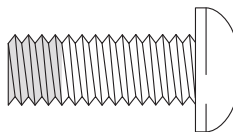
Tornillo Punta
Broca de #8 x 1"
(126)–8



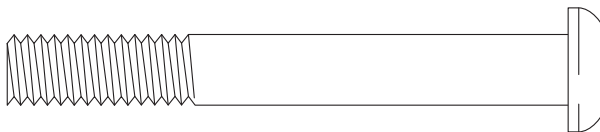
Tornillo #8 x
35mm (125)–1



Tornillo con Nylon
3/8" x 3/4" (123)–2



Tornillo con Nylon
3/8" x 1" (122)–4



Tornillo 3/8" x 3"
(124)–2

1.

Para facilitar el montaje, lea la información de la página 5 antes de comenzar.

IMPORTANTE: No retire el bloque de espuma (no se muestra), situado debajo de los pedales, hasta que haya completado el paso 2.

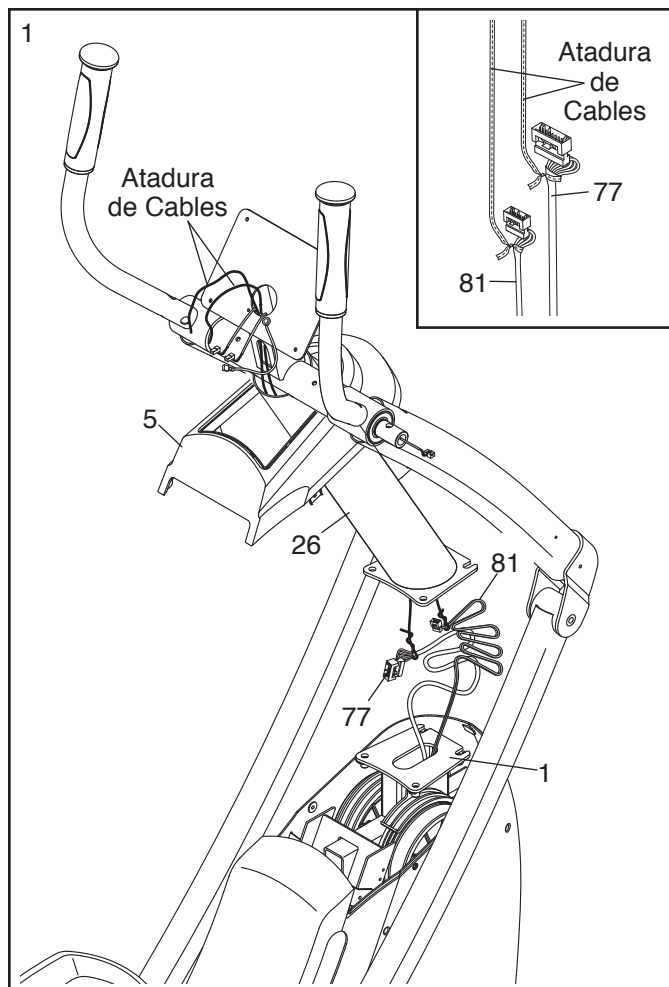
Identifique la Tapa del Protector (5) y el Montante Vertical (26) y oriéntelos como se muestra. Deslice la Tapa del Protector hacia arriba alrededor del Montante Vertical.

Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (26) próximo a la Armadura (1), localice la atadura de cables en el Montante Vertical.

Vea el diagrama incluido. Ate el extremo inferior de la atadura de los cables al extremo del Cableado Eléctrico (77). Tire del otro extremo de la atadura de cables hacia arriba, sacándolo por la parte superior del Montante Vertical (26).

Seguidamente, ate el extremo inferior de la otra atadura de cables al extremo del Cable Eléctrico (81). Tire del otro extremo de la atadura de cables hacia arriba, sacándolo por la parte superior del Montante Vertical (26).

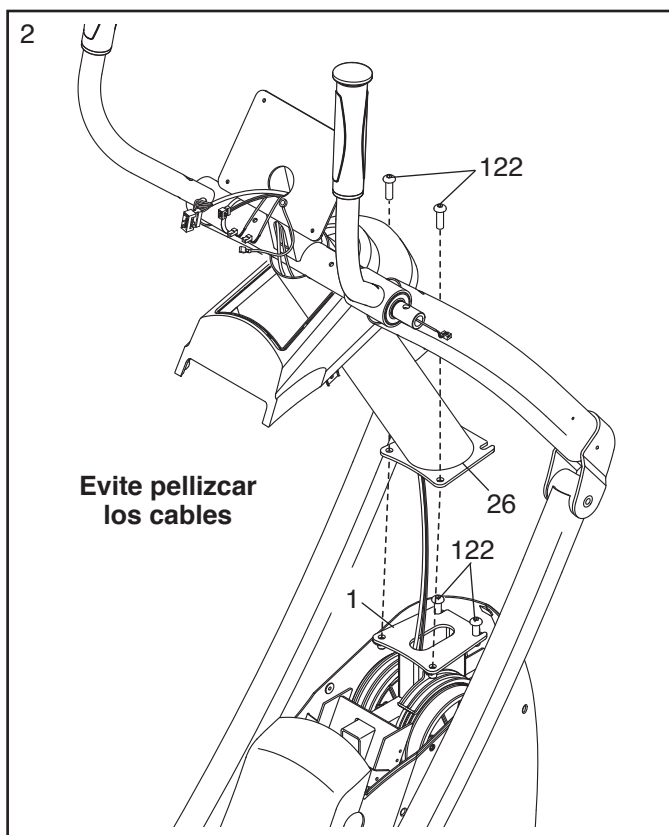
Luego desate y descarte la atadura de cables.



2.

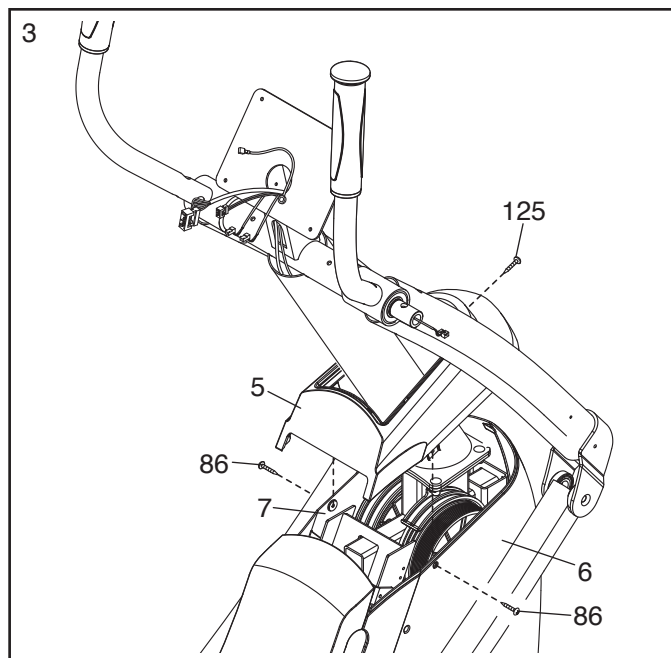
Consejo Práctico: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Acople el Montante Vertical (26) a la Armadura (1) usando cuatro Tornillos con Nylon 3/8" x 1" (122). Nota: Dos de los Tornillos con Nylon pueden venir prefijados a la Armadura. **Consejo Práctico:** Presente todos los Tornillos con Nylon antes de proceder a apretarlos.

Retire y deseche el bloque de espuma (no se muestra) situado debajo de los pedales.

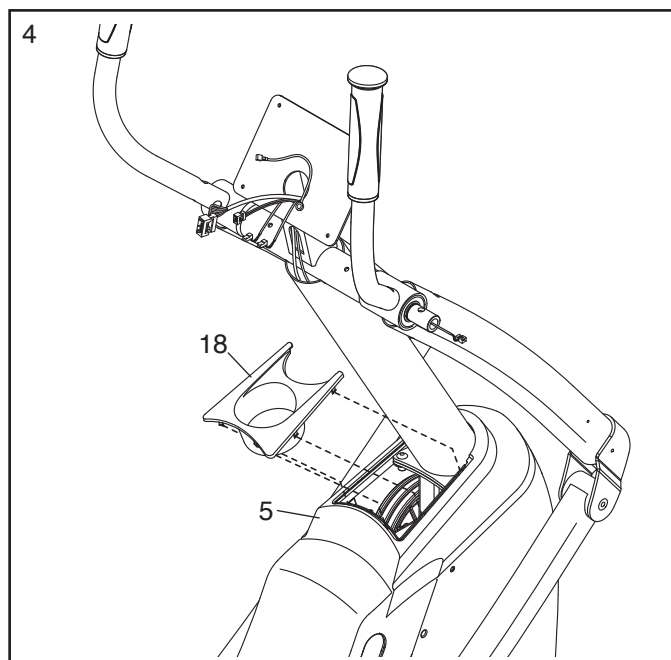


3. Presione la Tapa Protectora (5) hacia abajo en los Protectores Derecho e Izquierdo (6, 7).

Fije la Tapa del Protector (5) con un Tornillo #8 x 35mm (125) y dos Tornillos #8 x 3/4" (86). **Consejo Práctico: Presente todos los Tornillos antes de proceder a apretarlos.**



4. Oriente la Bandeja de Accesorios (18) como se muestra. Presione la Bandeja de Accesorios en la Tapa Protectora (5).



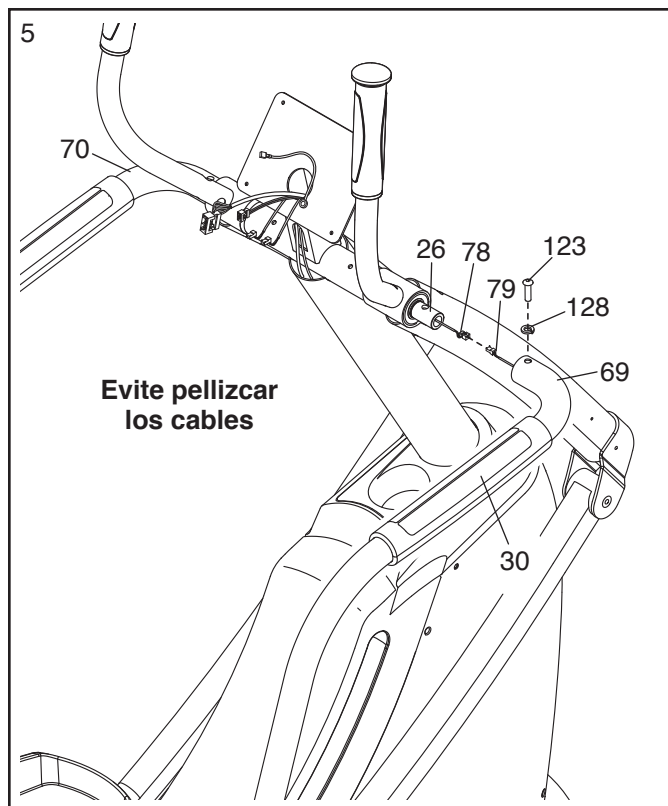
5. Identifique la Baranda Derecha (69), la cual se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice "Derecha" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Mientras otra persona sostiene la Baranda Derecha (69) cerca del Montante Vertical (26), conecte el Alambre de Pulso (78) derecho al Alambre del Sensor (79) derecho.

Introduzca el exceso de cables en la Baranda Derecha (69). Luego deslice la Baranda Derecha por el Montante Vertical (26).

Consejo Práctico: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Fije la Baranda Derecha (69) con un Tornillo con Nylon 3/8" x 3/4" (123) y una Arandela Dividida M10 (128). **No apriete el Tornillo de Interconexión todavía.**

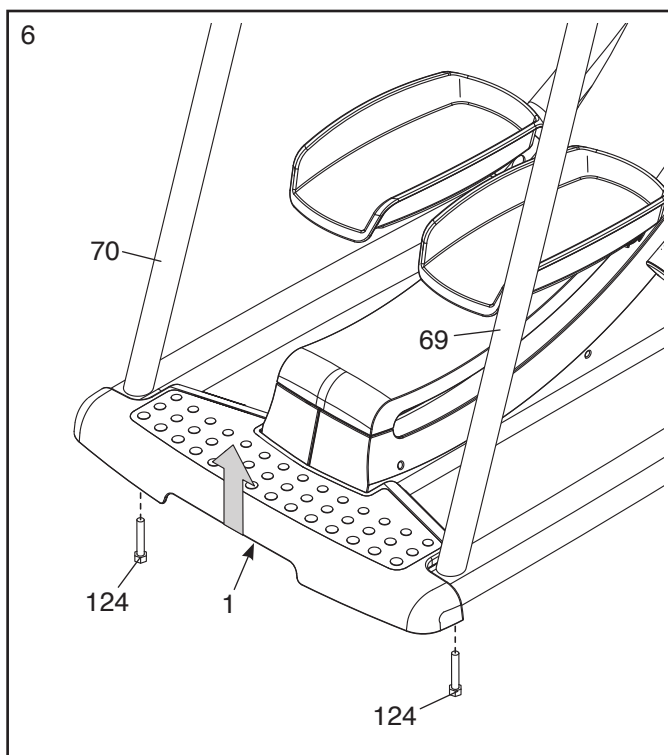
Repita este paso para la Baranda Izquierda (70).



6. **IMPORTANTE:** Para evitar daños, no deje que el aparato de zancadas elíptico se incline hacia ninguno de los lados durante este paso.

Mientras otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1) en la ubicación indicada por la flecha, fije cada Baranda (69, 70) a la Armadura con un Tornillo 3/8" x 3" (124).

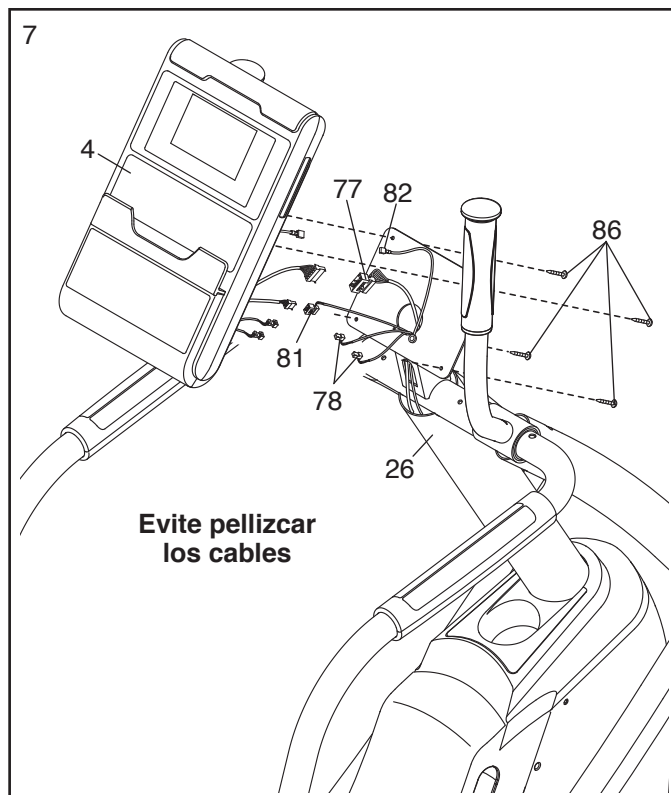
Vea el paso 5. Apriete los Tornillos con Nylon 3/8" x 3/4" (123).



7. Mientras otra persona sujeta la Consola (4) cerca del Montante Vertical (26), conecte los cables de la Consola al Cableado Eléctrico (77), al Cable Eléctrico (81), al Cable de Tierra (82) y a los Alambres de Pulso (78).

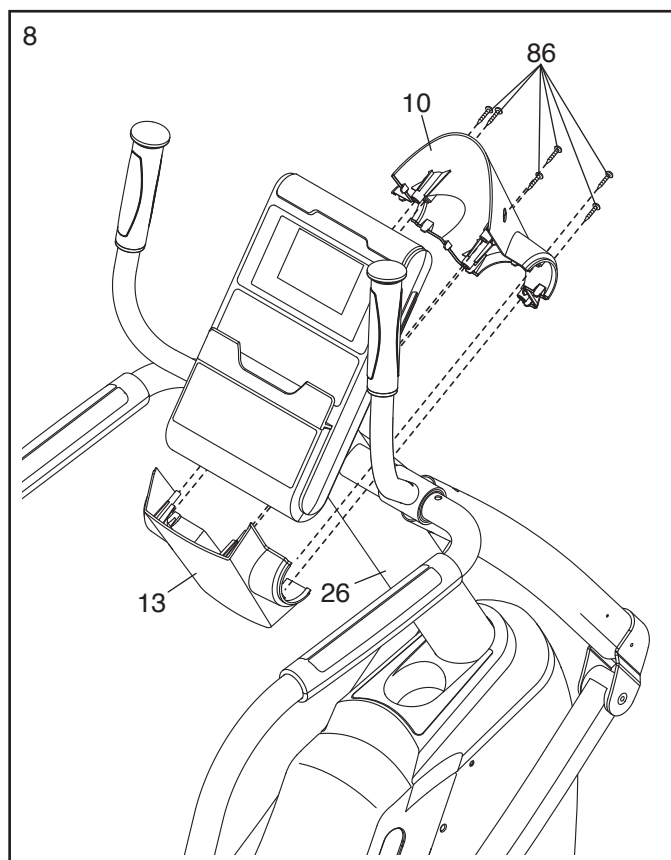
Introduzca el exceso de cables dentro del Montante Vertical (26).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (26) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (86).



8. Identifique los Protectores Delantero y Trasero (10, 13) y oriéntelos como se muestra.

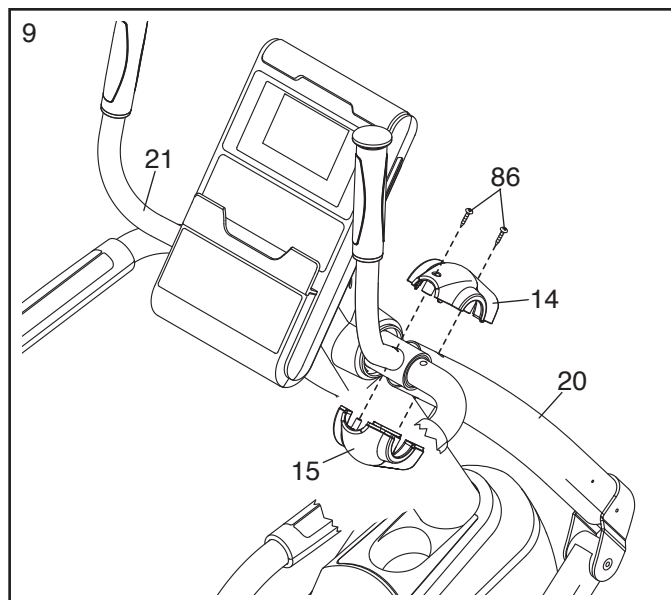
Conecte los Protectores Delantero y Trasero (10, 13) alrededor del Montante Vertical (26) con seis Tornillos #8 x 3/4" (86).



9. Identifique las Cubiertas Superiores e Inferiores Derechas (14; 15), las cuales se encuentran marcadas con pegatinas "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha) y oriéntelas como se muestra.

Fije las Cubiertas Superiores e Inferiores Derechas (14, 15) alrededor de la Baranda Derecha (20) con dos Tornillos #8 x 3/4" (86).

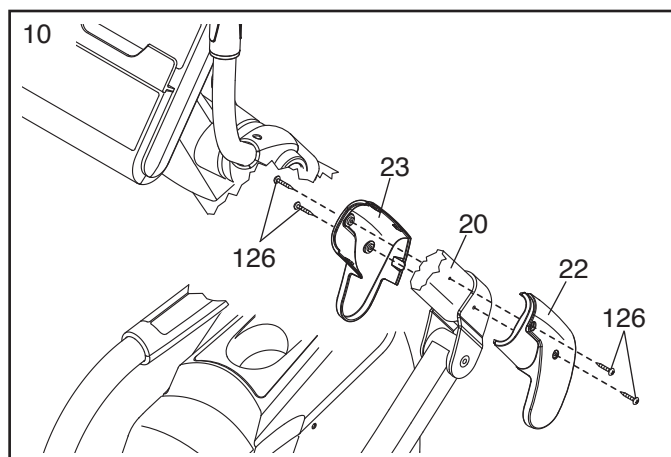
Repita este paso para la Baranda Izquierda (21).



10. Identifique un conjunto de Cubiertas de Conexión Derecha e Izquierda (22; 23), las cuales se encuentran marcadas con pegatinas "Right" y "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha) y oriéntelas como se muestra.

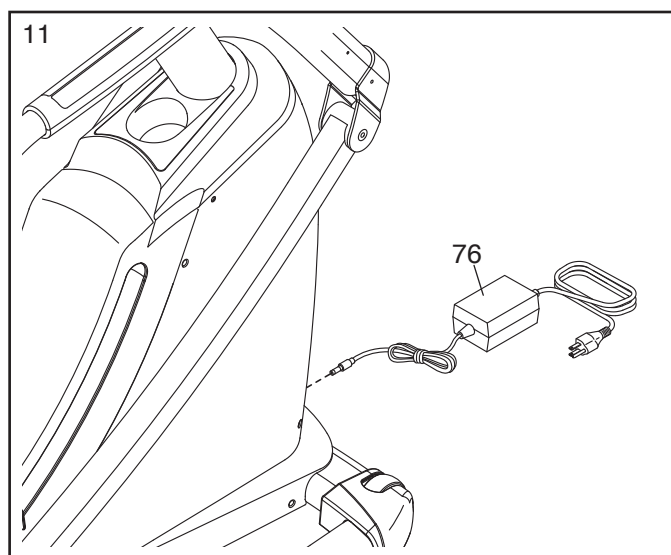
Fije las Cubiertas de Conexión Derecha e Izquierda (22, 23) alrededor de la Baranda Derecha (20) con cuatro Tornillos Punta Broca #8 x 1" (126).

Repita este paso en el otro lado del aparato de zancadas elíptico.



11. Enchufe el Adaptador Eléctrico (76) en la toma de la parte frontal del aparato de zancadas.

Para enchufar el Adaptador Eléctrico (76) a un tomacorriente, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 11.



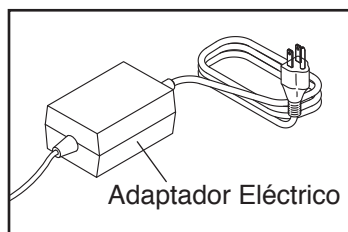
12. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el aparato de zancadas.** Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas. Coloque una estera debajo del aparato de zancadas para proteger el piso.

CÓMO UTILIZAR EL APARATO DE ZANCADAS

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

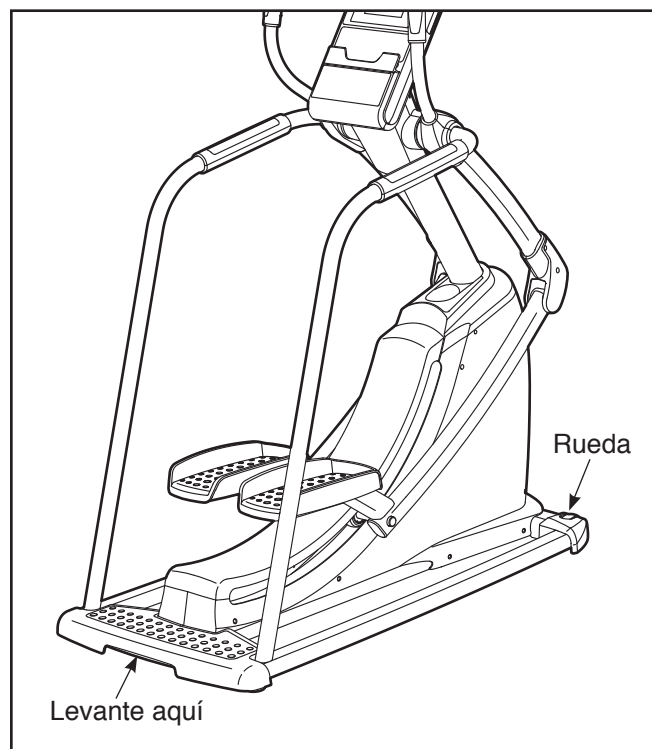
IMPORTANTE: Si el aparato de zancadas ha estado expuesta a temperaturas frías, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.

Enchufe el adaptador eléctrico a la toma de la parte delantera del entrenador elíptico. A continuación, conecte el adaptador eléctrico a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO MOVER EL APARATO DE ZANCADAS

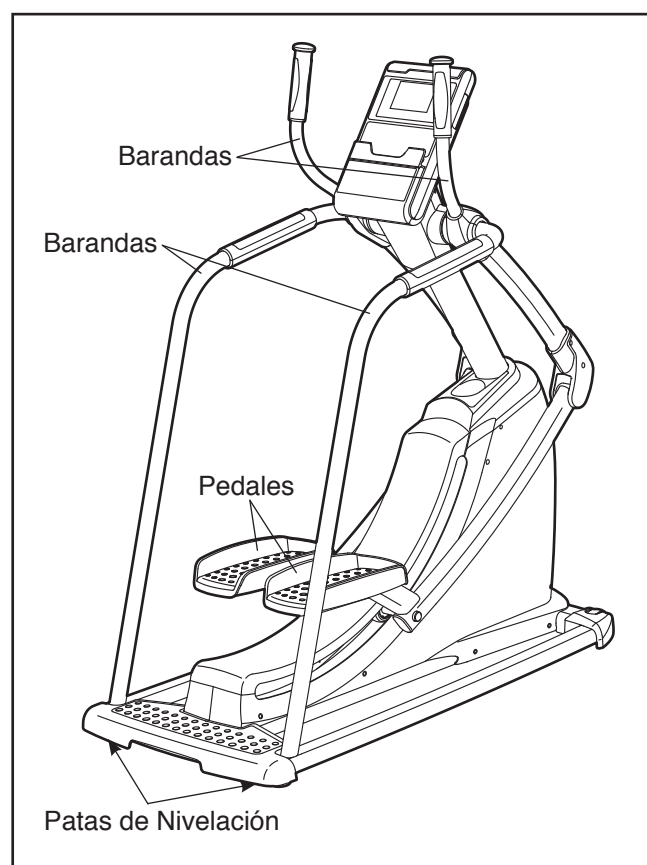
Debido al tamaño y peso del aparato de zancadas, se requiere dos personas para moverlo. Con la ayuda de dos personas levante el extremo indicado del aparato de zancadas hasta que éste se deslice sobre las ruedas delanteras. Con cuidado mueva el aparato de zancadas elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo a una posición nivelada.



PRECAUCIÓN: Para disminuir el riesgo de lesiones, flexione las piernas y mantenga la espalda derecha. Asegúrese de flexionar las piernas y mantener la espalda derecha al levantar el aparato de zancadas. No trate de mover el aparato de zancadas sobre una superficie irregular.

CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL APARATO DE ZANCADAS

Para subirse en el aparato de zancadas, sujete las barandas y párese sobre los pedales. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse hacia delante y hacia atrás con un movimiento constante.

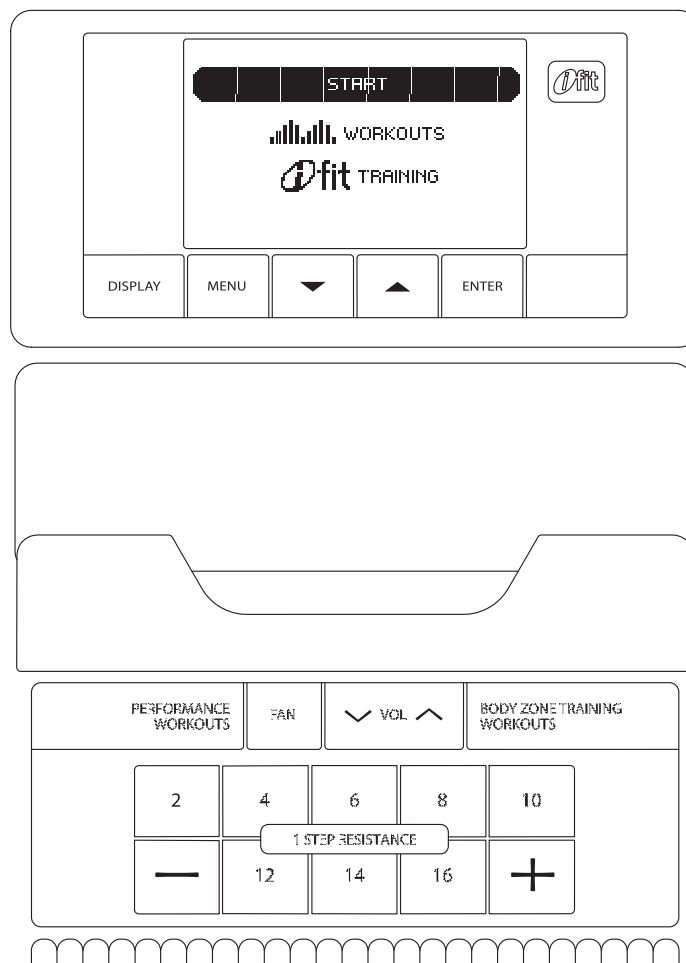


Para bajarse del aparato de zancadas, espere a que los pedales se detengan por completo. Cuando los pedales dejen de moverse, sujete las barandas y bájese de los pedales.

CÓMO NIVELAR EL APARATO DE ZANCADAS

Si el aparato de zancadas se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire una o ambas patas de nivelación ubicadas debajo de la parte de atrás de la armadura (ver el dibujo de arriba) hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor de ritmo cardíaco del mango.

La consola también ofrece veinticinco entrenamientos preajustados – diez entrenamientos de desempeño y quince entrenamientos para el cuerpo. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar el paso de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola presenta también una función de entrenamiento iFit que le permite comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live.

El módulo de iFit Live le permite descargar entrenamientos personalizados, así como dar seguimiento y analizar los resultados de su entrenamiento en la Web de 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 puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para activar la consola, consulte la página 13. **Para apagar la consola**, consulte la página 13. **Para usar la función manual**, consulte la página 13. **Para usar un entrenamiento preajustado**, consulte la página 15. **Para usar la función de entrenamiento iFit**, consulte la página 16. **Para usar el sistema de sonido**, consulte la página 16. **Para usar la función de información**, consulte la página 16.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

Se debe usar el adaptador eléctrico incluido para poner en marcha el aparato de zancadas elíptico. Vea **CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO** en la página 11. Al enchufar el adaptador eléctrico, se encienden las pantallas y la consola estará lista para ser usada.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido y la consola hará una pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

Una vez que haya terminado de hacer ejercicio, desenchufe el adaptador eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del aparato de zancadas elíptico pueden gastarse prematuramente.**

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

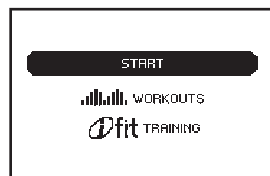
Consulte la sección **CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA** anteriormente descrita.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que encienda la consola, se mostrará el menú principal.

Para seleccionar el modo manual, pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter (registrar) y seleccione Start (comenzar). A continuación, pulse el botón Enter (registrar).

Si ha seleccionado un Workouts (entrenamiento) o la función de iFit Training (entrenamiento iFit), pulse el botón Menu (menú) para regresar al menú principal.



3. Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.

A medida que padealea, cambie la resistencia de los pedales pulsando uno de los botones numerados 1 Step Resistance (resistencia en 1 paso) o

pulsando los botones para aumentar y disminuir 1 Step Resistance (resistencia en 1 paso). Nota: Tras pulsar los botones, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

La consola ofrece varios modos de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Pulse el botón Display (visualizar) de manera repetida para seleccionar la función de pantalla deseada.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

Calories (calorías): muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Perfil: cuando se selecciona un programa de entrenamiento, esta pantalla muestra un perfil de los niveles de resistencia fijados para el entrenamiento.

Pulso: mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco (vea el paso 5 en la página 14).

Resistance (resistencia): esta función de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

RPM: Este modo de pantalla mostrará el paso de las zancadas, en zancadas por minuto.

Stride Length (longitud de zancada): esta función de pantalla mostrará la longitud de su zancada en pulgadas.

Strides (zancadas): esta función de pantalla mostrará el número total de zancadas que ha dado.

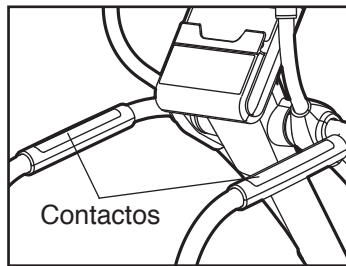
Time (tiempo): cuando se seleccione la función manual, esta función de pantalla mostrará el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un programa de entrenamiento, la pantalla muestra el tiempo que queda de entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

Vertical Feet (pies verticales): esta función de pantalla mostrará el número total de pies verticales que ha recorrido.

Cambie el volumen de la consola pulsando los botones para aumentar y disminuir Volumen.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sujete los contactos en el monitor de ritmo cardíaco del mango. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**



Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse repetidamente el botón ventilador para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.

7. Cuando termine de usar el aparato de zancadas, la consola se apagará automáticamente.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 13.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 13.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Si ha seleccionado un Workouts (entrenamiento) o la función de iFit Training (entrenamiento iFit), pulse el botón Menu (menú) para regresar al menú principal.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, utilice primero los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter (registrar) y seleccione Workouts (entrenamientos). A continuación, pulse el botón Enter.



Luego pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. A continuación, pulse el botón Enter.

También puede pulsar el botón Performance Workouts (entrenamientos de desempeño) o el botón Body Zone Training Workouts (entrenamientos por zona del cuerpo).

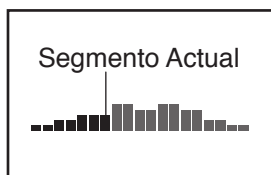
Pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. A continuación, pulse el botón Enter.

Pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar el programa de entrenamiento deseado. La duración, las rpm (paso de zancada) máximas, el nivel máximo de resistencia y un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento se mostrarán en la parte derecha de la pantalla. A continuación, pulse el botón Enter.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y una meta de rpm (ritmo de zancada) se encuentran programados para cada segmento. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o de meta de rpm.

El perfil del programa de entrenamiento mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde



al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

Cuando finalice el primer segmento del entrenamiento, el nivel de resistencia y la meta de rpm correspondientes al segundo segmento aparecerán en la pantalla por algunos segundos para avisarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

Al ejercitarse, se le indicará cómo mantener su ritmo de zancada (rpm) próximo a la meta de rpm del segmento actual. Cuando aparezca en pantalla la palabra Faster (más rápido), deberá incrementar el ritmo. Cuando aparezca en pantalla la palabra Slower (más lento), deberá disminuir el ritmo. Si no aparece ninguna palabra, deberá mantener el ritmo actual.

IMPORTANTE: Lo único que se pretende con la meta de rpm es que le sirva de motivación. Sus rpm reales (paso de zancada) pueden ser más lentas que la meta de rpm. Asegúrese de hacer ejercicios a un ritmo que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones 1 Step Resistance (resistencia en 1 paso). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del programa de entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de hacer zancadas. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 13.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en el página 14.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 6 en el página 14.

7. Cuando termine de usar el aparato de zancadas, la consola se apagará automáticamente.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 13.

CÓMO USAR EL MODO DE ENTRENAMIENTO iFIT

El módulo opcional iFit Live le permite conectarse a su red inalámbrica y desbloquear nuevas funciones interesantes. Por ejemplo, puede descargar entrenamientos personalizados, dar seguimiento a los resultados de su entrenamiento y analizarlos en la Web de 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.**

Para seleccionar el modo de entrenamiento iFit, pulse el botón Menu (menú) y luego pulse los botones para aumentar y disminuir situados al lado del botón Enter (registrar), y seleccione iFit Training (entrenamiento iFit). A continuación, pulse el botón Enter. Para obtener más información sobre el modo de entrenamiento iFit, visite el sitio Web www.iFit.com. Nota: Para usar un módulo iFit Live, debe tener su propia red inalámbrica y acceder a un ordenador con una conexión de Internet.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras se ejercita, enchufe el cable de audio suministrado en el lateral de la consola y en la conexión de su reproductor de MP3 o CD. **Asegúrese de que el cable de audio se haya conectado correctamente.**

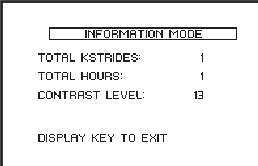
A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD, o pulse los botones para aumentar o disminuir Volume (volumen) en la consola.

CÓMO UTILIZAR EL MODO DE INFORMACIÓN

La consola presenta un modo de información que le permite visualizar la información de tiempo de uso y ajustar el nivel de contraste de las pantallas.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Display (visualizar) durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la función de información.

La pantalla mostrará el número total (en millares) de zancadas que se han dado en el aparato de zancadas. La pantalla mostrará también el número total de horas que ha estado en uso el aparato de zancadas.



INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRIDES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO EXIT	

El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Pulse repetidamente los botones para aumentar y disminuir situados al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar el nivel de contraste deseado.

Pulse el botón Display para guardar los ajustes de nivel de contraste y salir de la función de información.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN

Si tiene alguna pregunta relacionada con el mantenimiento o la solución de problemas, vea la portada de este manual.

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del aparato de zancadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el aparato de zancadas, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. Asegúrese de limpiar regularmente los rodillos de la carrilera y la armadura de la carrilera, sobre la cual se desplazan los rodillos. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, compruebe que el cable eléctrico se ha enchufado correctamente a la toma.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor del ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 de la página 14.

CÓMO NIVELAR EL APARATO DE ZANCADAS

Si el aparato de zancadas se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, consulte la sección CÓMO NIVELAR EL APARATO DE ZANCADAS en la página 11.

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 NTSR01309.0 R0512A

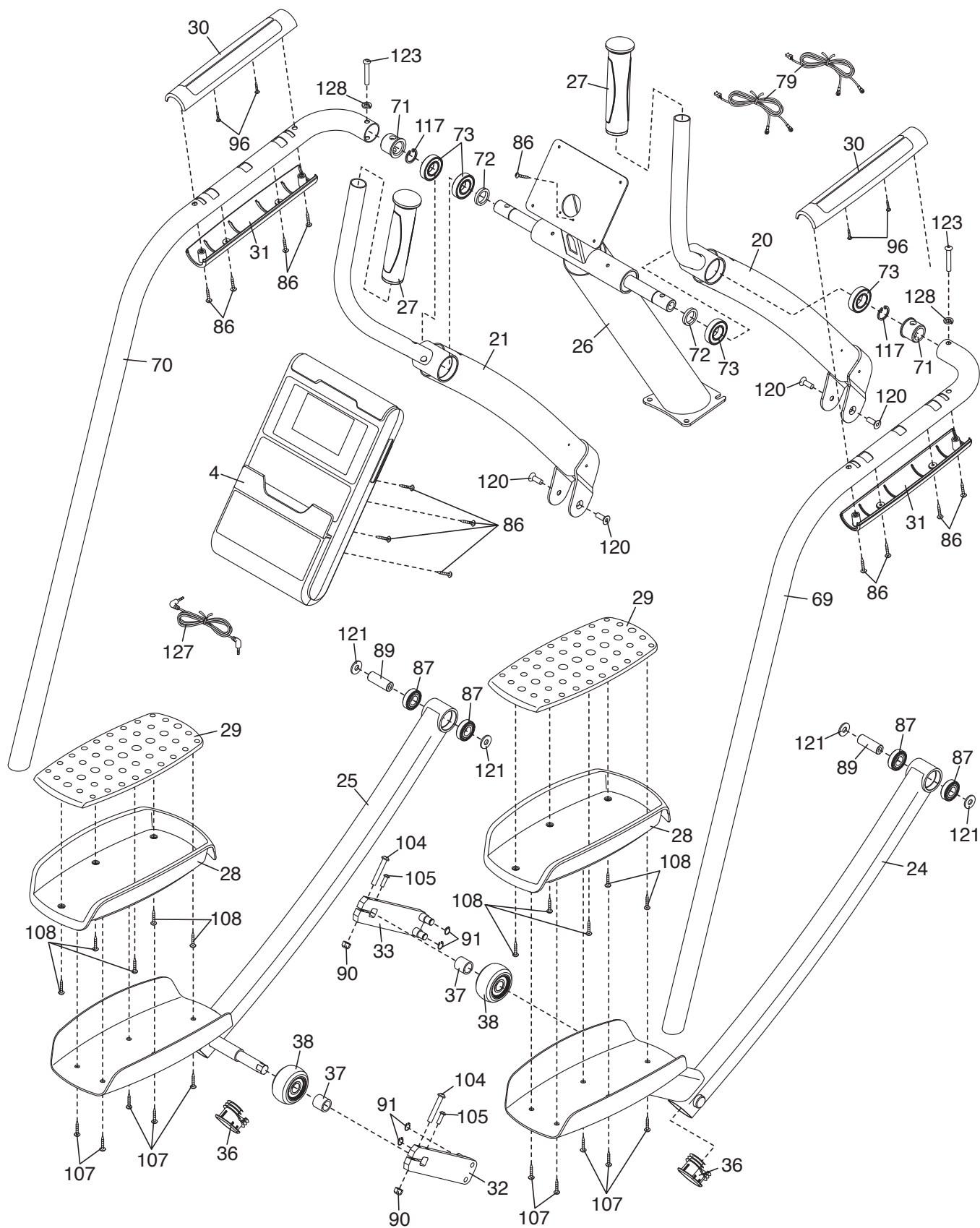
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	51	1	Anillo de Imán
2	2	Pista	52	2	Polea Dura
3	2	Soporte del Protector	53	1	Polea de la Correa de Manejo
4	1	Consola	54	2	Carrete del Cable
5	1	Tapa Protectora	55	1	Cubo del Carrete
6	1	Protector Derecho	56	2	Buje del Carrete
7	1	Protector Izquierdo	57	1	Sensor del Imán Circular
8	1	Cubierta de la Armadura Derecha	58	2	Soporte de la Armadura
9	1	Cubierta de la Armadura Izquierda	59	1	Eje del Carrete
10	1	Protector Delantero	60	3	Polea Suave
11	1	Protector de la Carrilera	61	1	Llave del Cubo
12	1	Cubierta de la Armadura Trasera	62	2	Pie
13	1	Protector Trasero	63	2	Pata de Nivelación
14	1	Cubierta Superior Derecha	64	1	Parachoques
15	1	Cubierta Inferior Derecha	65	1	Soporte del Cableado
16	1	Cubierta Superior Izquierda	66	2	Cubierta del Carrete
17	1	Cubierta Inferior Izquierda	67	2	Soporte del Sensor
18	1	Charola de Accesorios	68	1	Soporte del Cable de la Polea
19	1	Correa de Manejo	69	1	Baranda Derecha
20	1	Baranda Derecha	70	1	Baranda Izquierda
21	1	Baranda Izquierda	71	2	Brida de la Baranda
22	2	Cubierta de Conexión Derecha	72	2	Espaciador de la Baranda
23	2	Cubierta de Conexión Izquierda	73	4	Cojinete de la Baranda
24	1	Brazo del Pedal Derecho	74	4	Espaciador de la Rueda
25	1	Brazo del Pedal Izquierdo	75	2	Rueda
26	1	Montante Vertical	76	1	Adaptador Eléctrico
27	2	Mango	77	1	Cableado Eléctrico
28	2	Pedal	78	2	Alambre de Pulso
29	2	Inserción del Pedal	79	2	Cable del Sensor
30	2	Sensor de Pulso	80	3	Tuerca 1/2"
31	2	Parte Trasera del Sensor	81	1	Cable Eléctrico
32	1	Brazo del Cable Izquierdo	82	1	Cable de Tierra
33	1	Brazo del Cable Derecho	83	4	Cojinete de la Rueda
34	2	Cable Superior	84	2	Cojinete de la Polea
35	1	Cable Inferior	85	1	Sensor del Pedal
36	2	Tapa de la Pata del Pedal	86	41	Tornillo #8 x 3/4"
37	2	Espaciador del Rodillo	87	4	Buje Eslabón
38	2	Rodillo	88	1	Perno 5/16" x 1"
39	1	Volante	89	2	Eje Eslabón
40	8	Buje del Cable	90	3	Contratuerca 5/16"
41	1	Soporte del Imán	91	6	Anillo de 1/2"
42	1	Cubo del Volante	92	2	Anillo de Retención 1 1/8"
43	2	Buje del Volante	93	3	Tornillo Dentado #8 x 1/2"
44	1	Motor de Resistencia	94	3	Tornillo Dentado #8 x 8mm
45	1	Disco del Motor	95	41	Tornillo #8 x 1/2"
46	1	Soporte de Tensión	96	4	Tornillo #3 x 5mm
47	1	Resorte de Tensión	97	15	Tornillo 5/16" x 3/4"
48	1	Polea de Tensión	98	4	Perno #6 x 9,5mm
49	1	Buje de Tensión	99	2	Tornillo 3/8" x 1"
50	1	Barra de Resistencia	100	5	Tornillo 5/16" x 1/2"

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	2	Tornillo 1/4" x 9.5mm	116	2	Arandela Plana de M10
102	1	Perno M8 x 86mm	117	2	Anillo de 1"
103	1	Perno 3/8" x 80mm	118	1	Anillo de 3/4"
104	2	Perno 5/16" x 63.5mm	119	1	Tornillo #6 x 10mm
105	2	Tornillo 1/4" x 22mm	120	4	Tornillo 3/8" x 3/4"
106	1	Tornillo #10 x 6.5mm	121	4	Arandela 3/4"
107	10	Tornillo M6 x 12mm	122	4	Tornillo con Nylon 3/8" x 1"
108	10	Tornillo #8 x 10mm	123	2	Tornillo con Nylon 3/8" x 3/4"
109	1	Perno 3/8" x 41mm	124	2	Tornillo 3/8" x 3"
110	2	Tornillo 1/2" x 70mm	125	1	Tornillo #8 x 35mm
111	4	Tornillo 1/4" x 3/4"	126	8	Tornillo Punta Broca de #8 x 1"
112	4	Contratuerca 3/8"	127	1	Cable de Audio
113	1	Contratuerca M8	128	2	Arandela Dividida M10
114	4	Contratuerca #6	*	—	Manual del Usuario
115	6	Sujetador	*	—	Herramienta de Montaje

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.

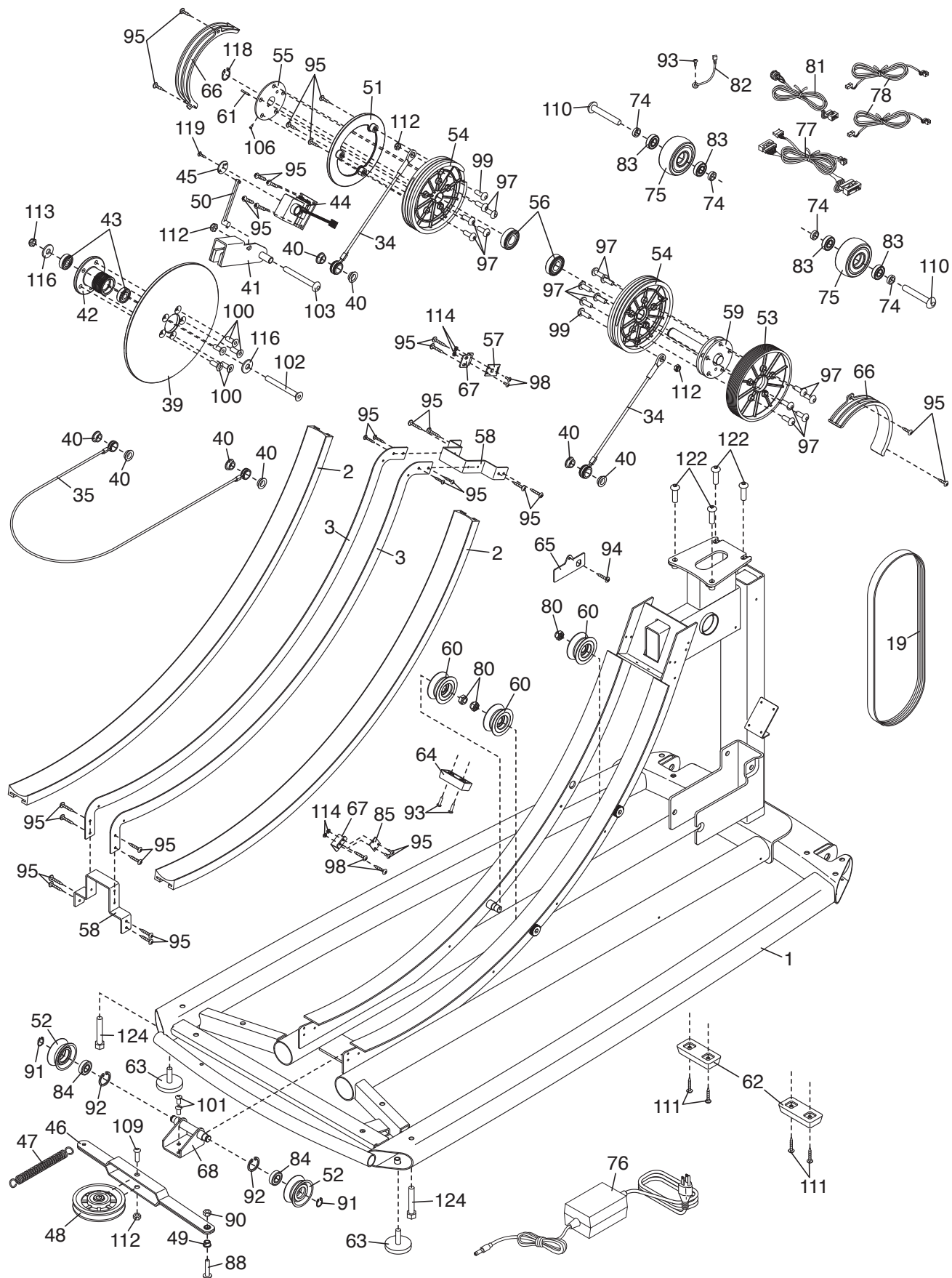
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTSR01309.0 R0512A



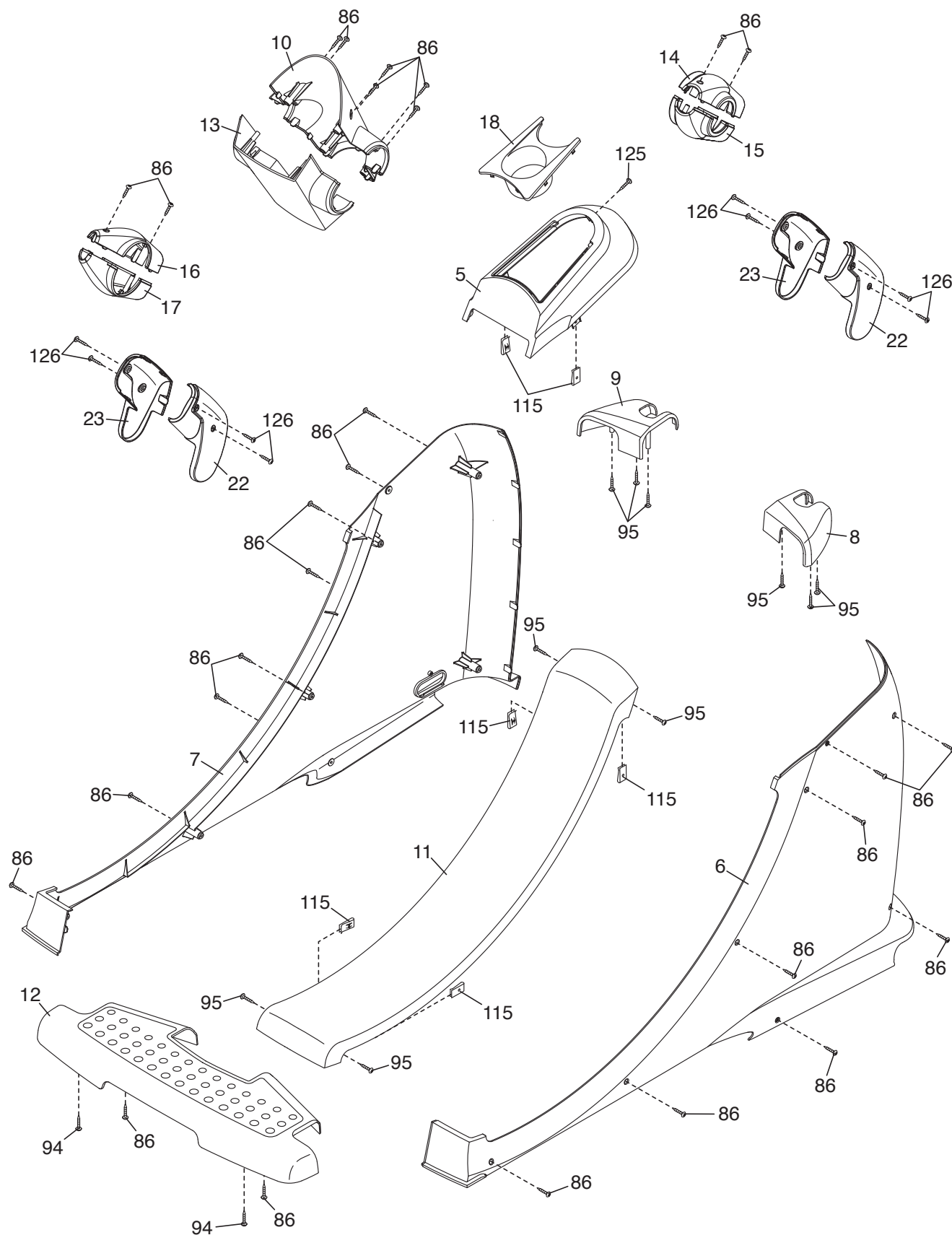
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTSR01309.0 R0512A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTSR01309.0 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)