

Nº de Modelo SFETL15813.0

Nº de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

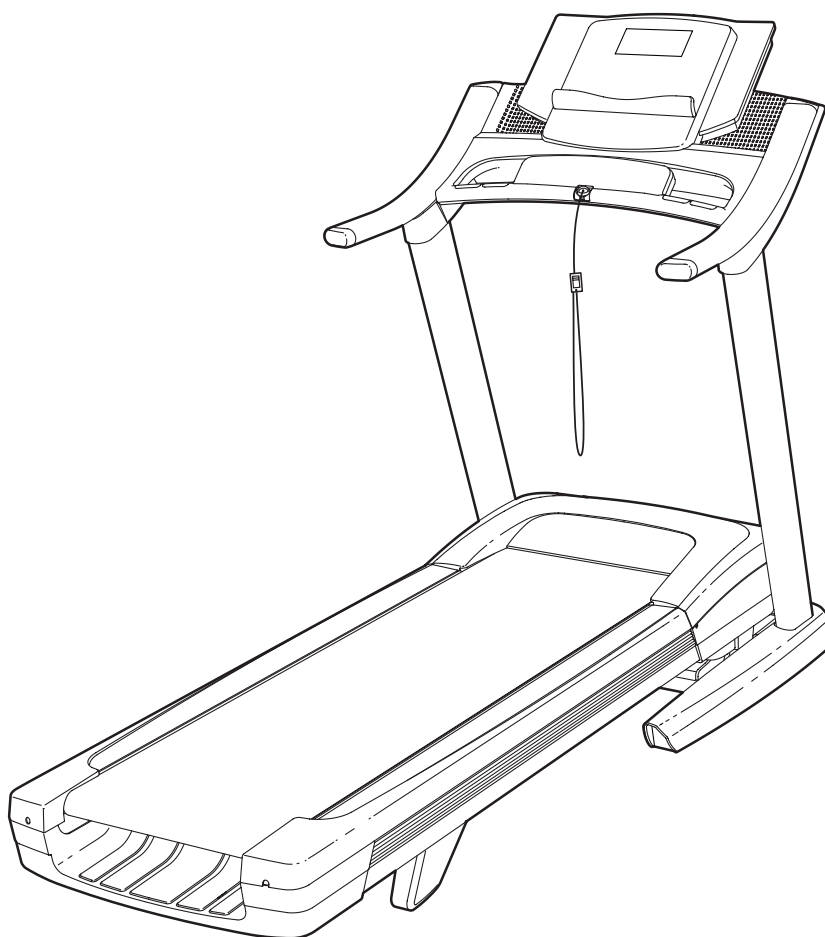
Correo Electrónico:

cspi@iconeurope.com

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

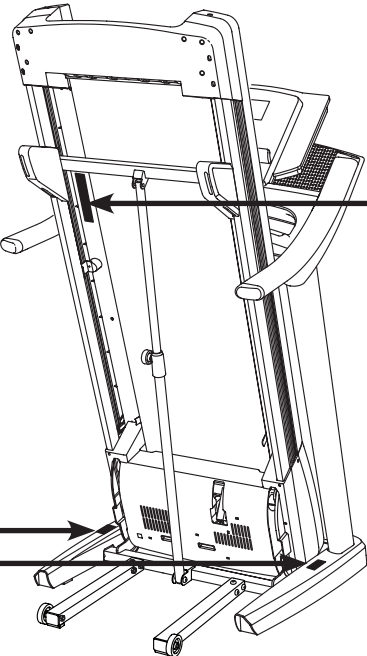
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	14
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	15
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA.....	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	24
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
GUÍA DE EJERCICIOS.....	28
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	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.

**PRECAUCIÓN**

Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la máquina para correr esté en operación.



ADVERTENCIA

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

-  *Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- *Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- *Sostenga las barandas para prevenir caerse y siempre porte el ajustador mientras opera la cinta de correr.
- *Pare si se siente débil, mareado o corto de aliento.
- *Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- *Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a cero.
-  *Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- *Quite la llave cuando no esté en uso.
-  *Mantenga ropas, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- *Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
-  *Siempre use zapatos adecuados mientras opera la cinta de correr.

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 deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 160 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. Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 15), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
13. Si es necesario utilizar un cable alargador, use solo un cable de 3 conductores, calibre 14 (1 mm²) que no sea más largo de 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. 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 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.

18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre 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.
21. 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 24.) Deberá poder levantar 20 kg de manera segura para desplazar la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
24. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
25. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
26. **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.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr FREEMOTION® S 770. La máquina para correr S 770 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.

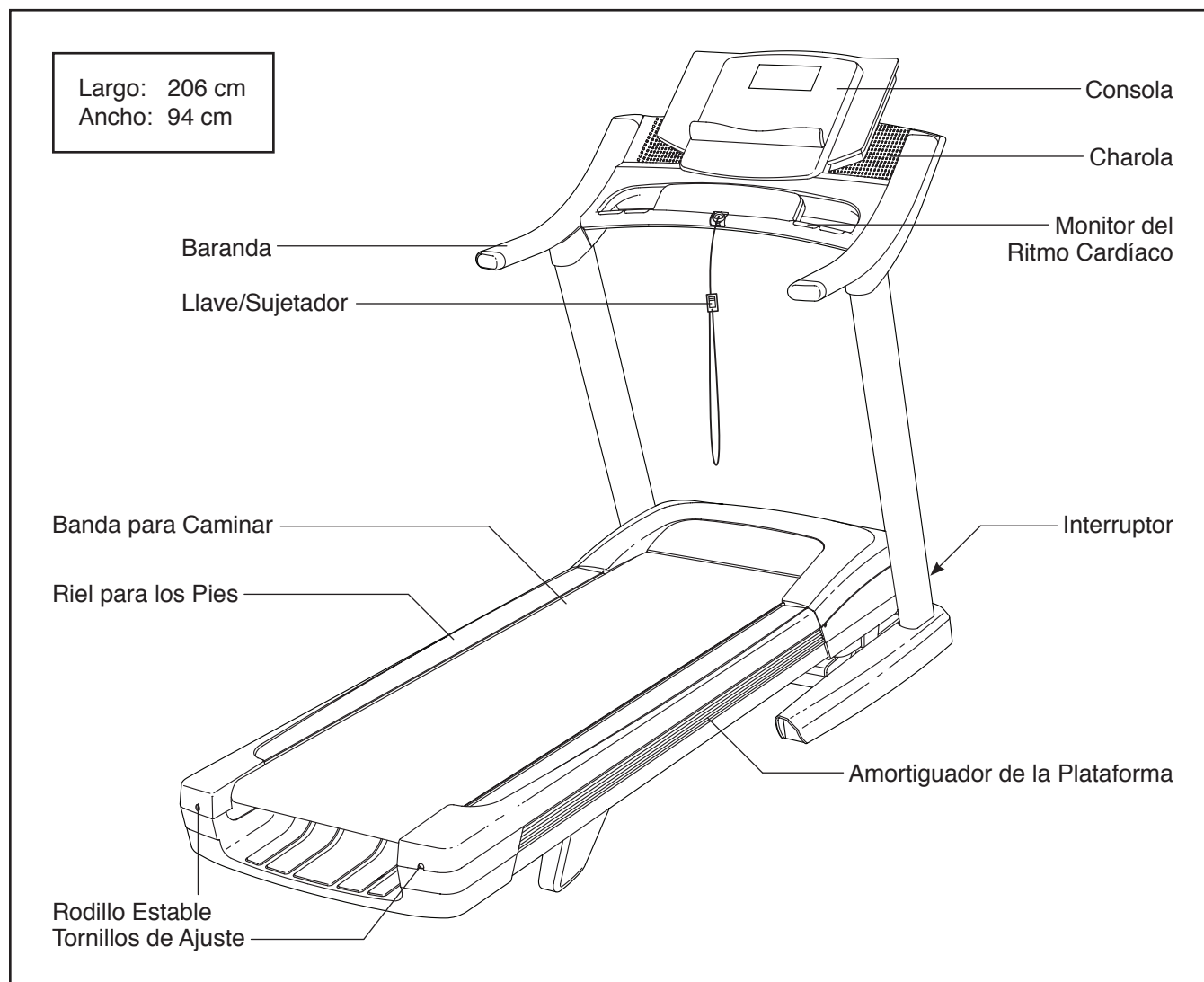
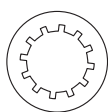
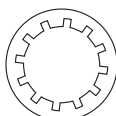


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

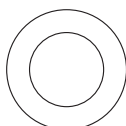
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



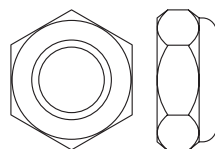
Arandela Estrella 5/16" (10)–8



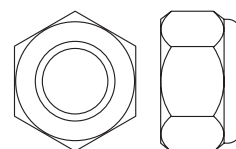
Arandela Estrella 3/8" (12)–8



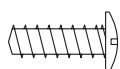
Arandela Plana 3/8" (69)–6



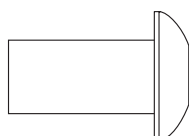
Tuerca de Bloqueo 3/8" (11)–2



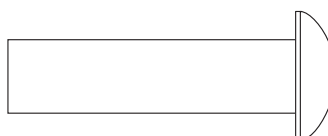
Tuerca 3/8" (72)–4



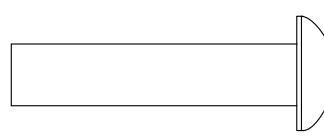
Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (8)–1



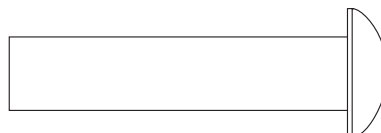
Tornillo 3/8" x 3/4" (68)–2



Tornillo 3/8" x 1 1/4" (7)–4



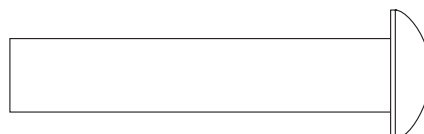
Tornillo 5/16" x 1 1/2" (4)–4



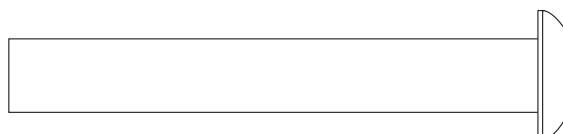
Perno 3/8" x 1 3/4" (5)–1



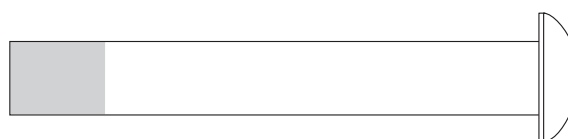
Tornillo 5/16" x 2" (3)–4



Perno 3/8" x 2" (2)–1



Tornillo 3/8" x 2 3/4" (9)–4



Perno con Nylon 3/8" x 2 3/4" (67)–4

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada 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 requerirá las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas 

una llave ajustable 

un destornillador Phillips 

tijeras 

pinzas de punta 

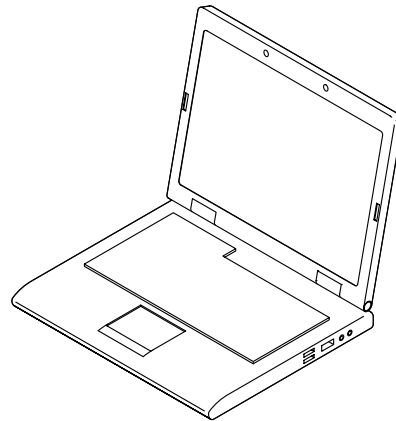
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1

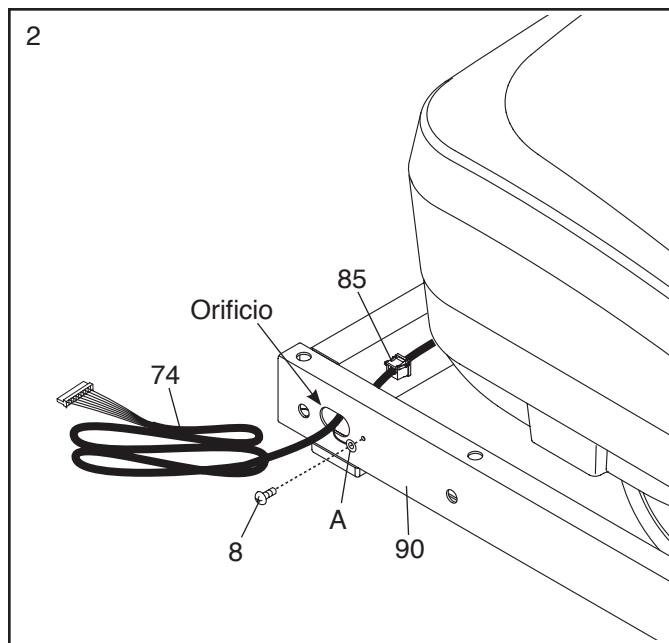


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Tire del Cable del Montante Vertical (74) y del cable de tierra (A) a través del orificio indicado en la Base (90).

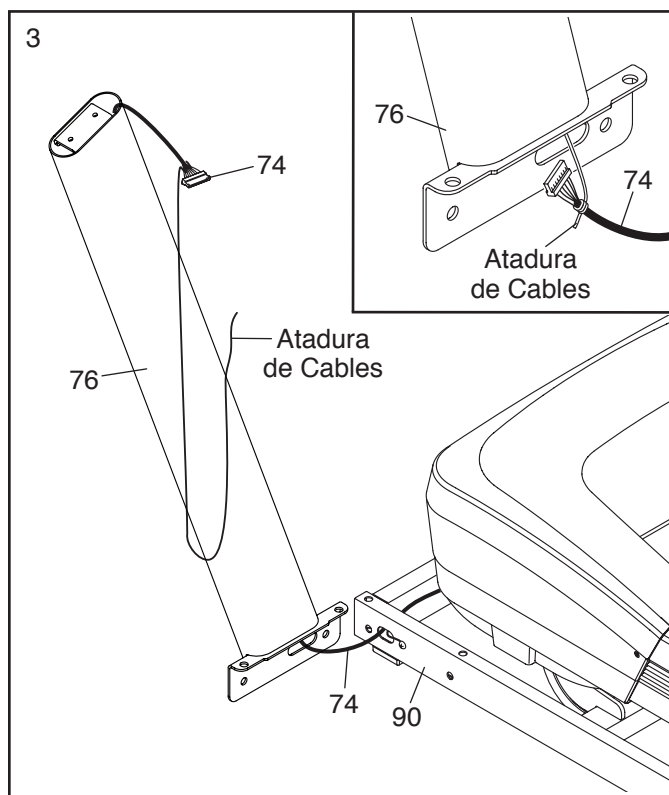
Conecte el cable de tierra (A) a la Base (90) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (8).

A continuación, pulse el Ojal Reforzado (85) en el orificio cuadrado de la Base (90).



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (76). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (90).

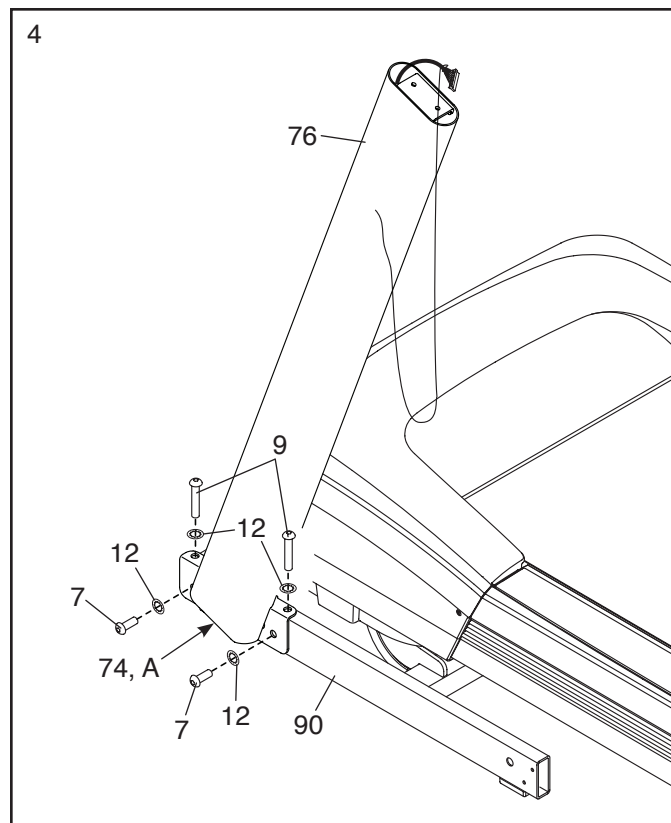
Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (76) alrededor del Cable del Montante Vertical (74). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.



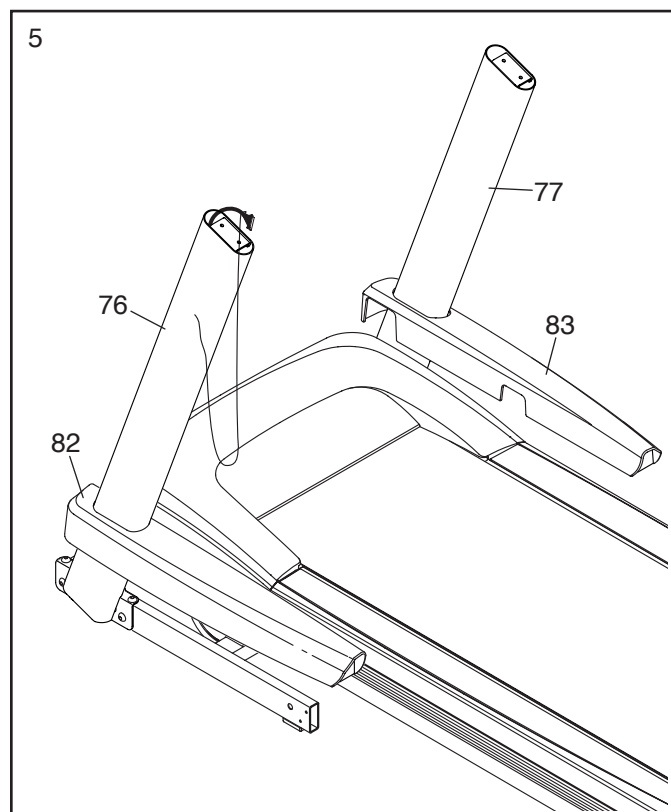
4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (76) contra la Base (90). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (74) o el cable de tierra (A).** Introduzca dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (9) con dos Arandelas Estrella 3/8" (12) y dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (7) con dos Arandelas Estrella 3/8" (12) en el Montante Vertical Izquierdo.

Apriete parcialmente los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (9) y los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (7) hasta que las cabezas de los Tornillos toquen el Montante Vertical Izquierdo (76); **no apriete por completo los Tornillos todavía.**

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

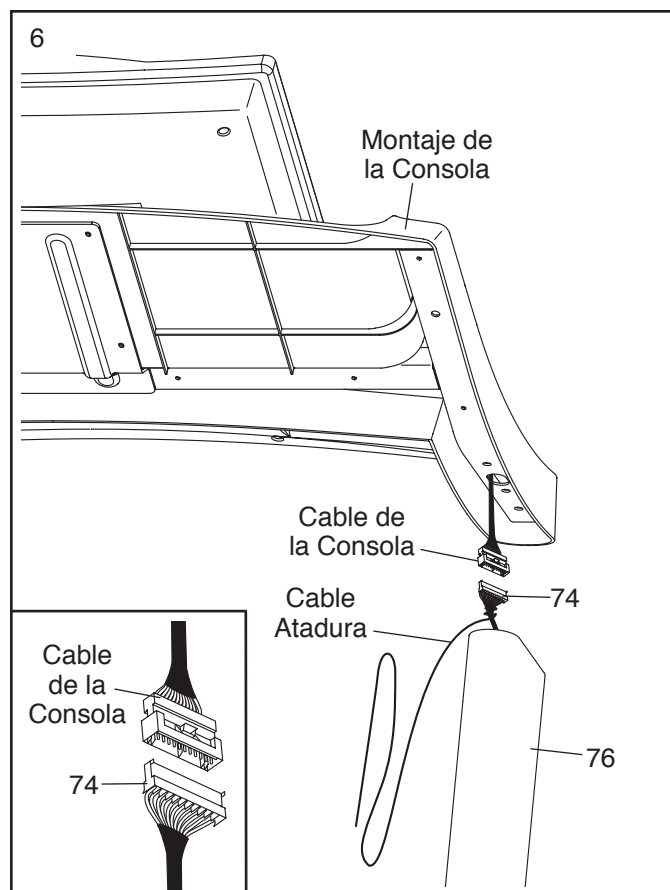


5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (76) y deslice la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (77). **Todavía no pulse las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**



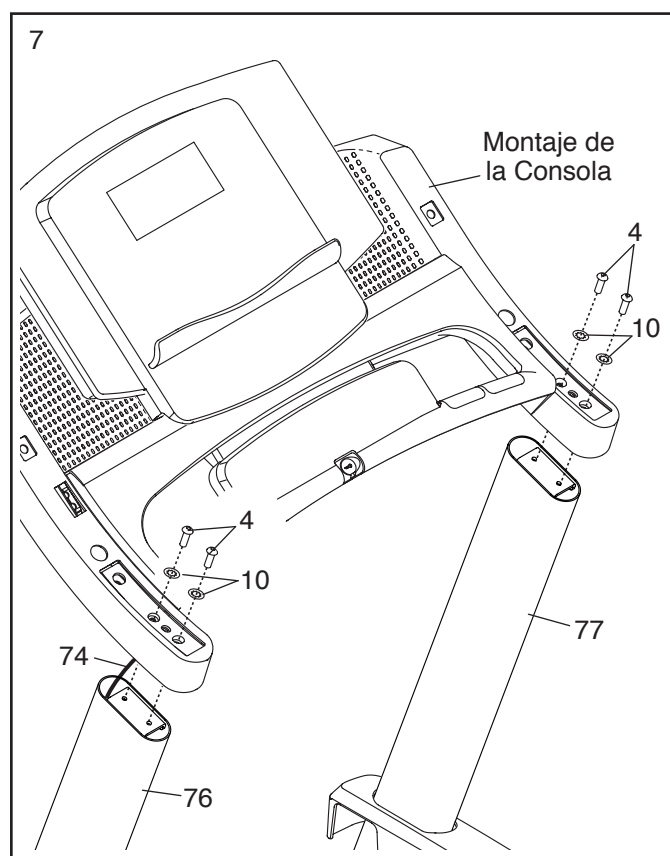
6. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Izquierdo (76).

Conecte el Cable del Montante Vertical (74) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido.** Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



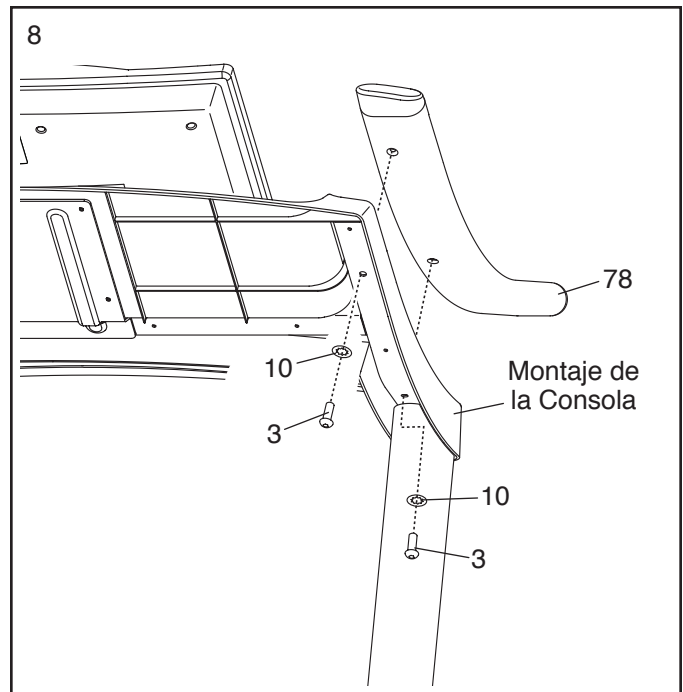
7. Introduzca el Cable del Montante Vertical (74) en el Montante Vertical Izquierdo (76) mientras coloca el Montaje de la Consola en los Montantes Verticales. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical.**

Conecte el montaje de la consola con cuatro Tornillos 5/16" x 1 1/2" (4) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (10). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



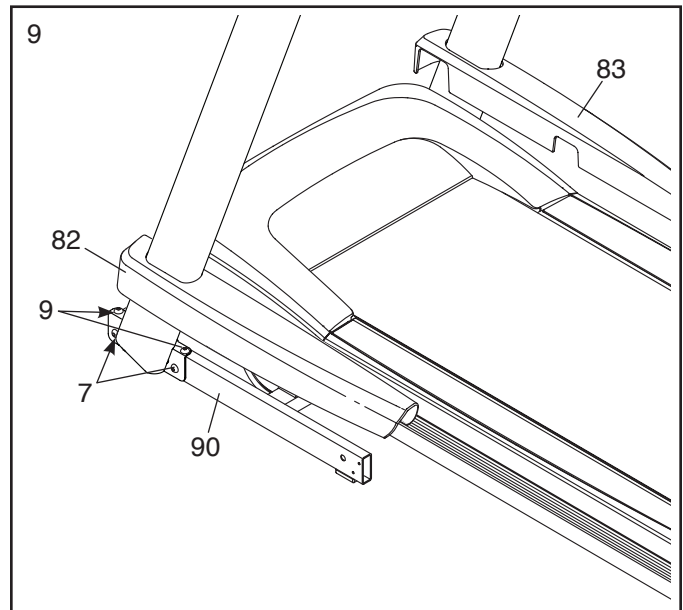
8. Identifique la Baranda Izquierda (78). Conecte la Baranda Izquierda al montaje de la consola con dos Tornillos 5/16" x 2" (3) y dos Arandelas Estrella 5/16" (10) como se muestra. **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

Conecte la Baranda Derecha (no se muestra) al Montaje de la Consola como se describe arriba.



9. Apriete los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (9) y luego apriete los cuatro Tornillos 3/8" x 1 1/4" (7) (solo se muestra un lado).

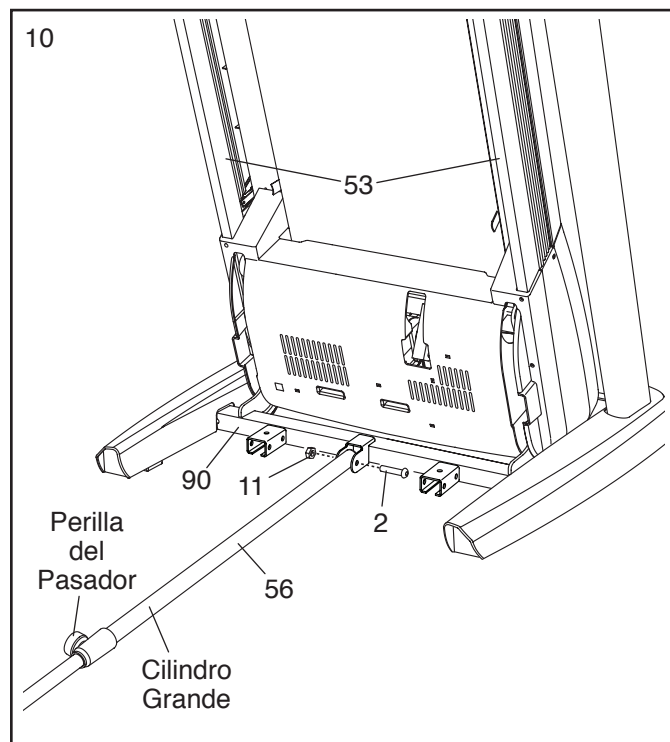
Pulse las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83) contra la Base (90) hasta que encajen en su lugar.



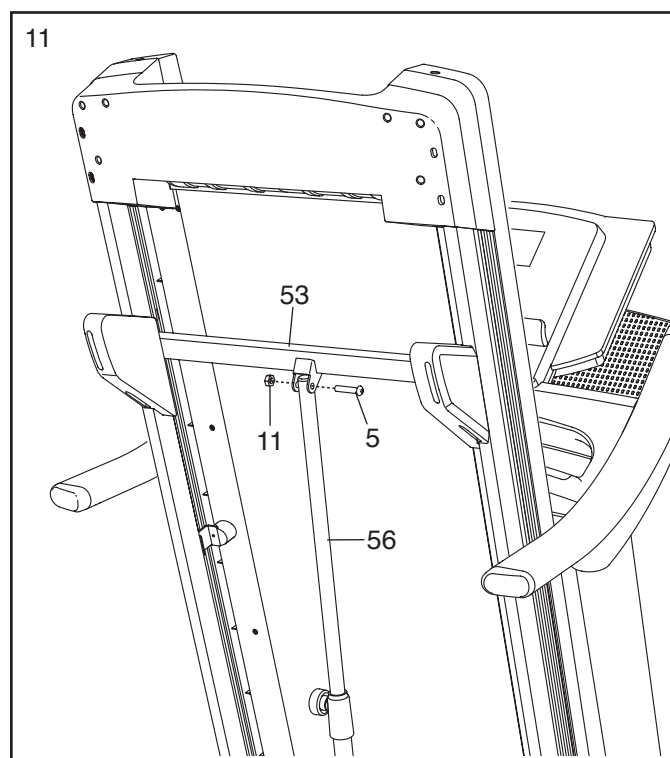
10. Levante la Armadura (53) hasta la posición que se muestra. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se hayan completado los siguientes tres pasos.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (56) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador estén como en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (56) a la Base (90) con un Perno 3/8" x 2" (2) y una Tuerca de Bloqueo 3/8" (11).



11. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (56) a la Armadura (53) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (5) y una Tuerca de Bloqueo 3/8" (11).

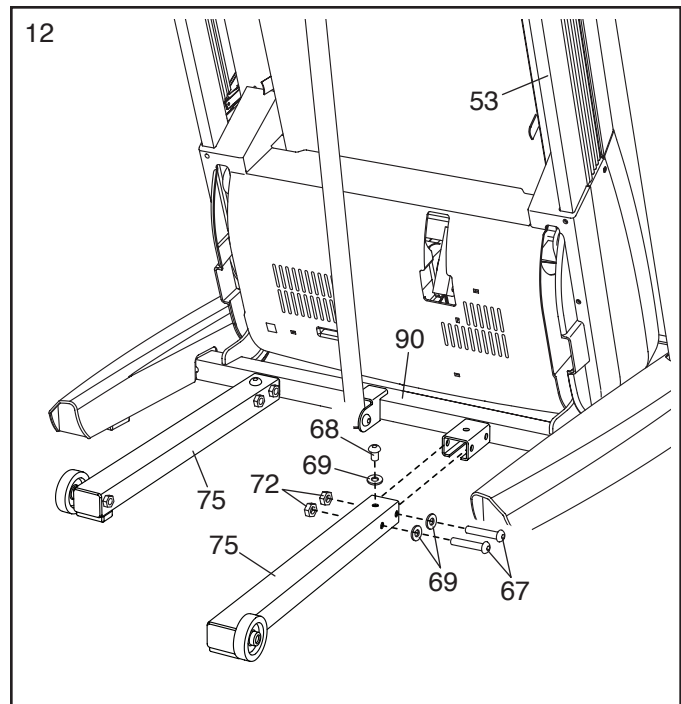


12. Conecte una Pata de Extensión (75) a la Base (90) como se muestra, con un Tornillo 3/8" x 3/4" (68) y una Arandela Plana 3/8" (69).

Termine de conectar la Pata de Extensión (75) con dos Pernos con Nylon 3/8" x 2 3/4" (67), dos Arandelas Planas 3/8" (69) y dos Tuercas 3/8" (72).

Fije la Pata de Extensión (75) como se describe arriba.

Vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24. Baje la Armadura (53) al suelo.



13. **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 suelo o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

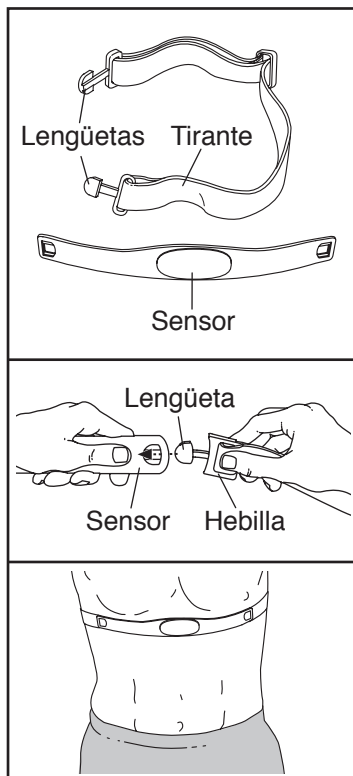
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

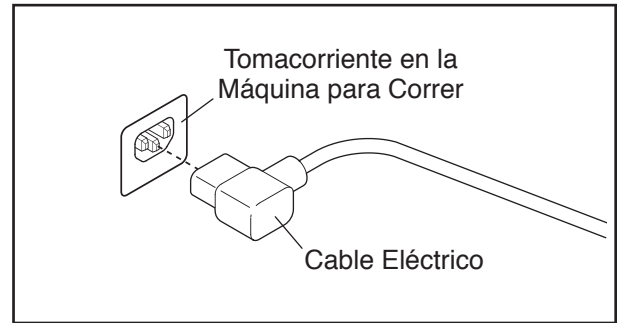
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

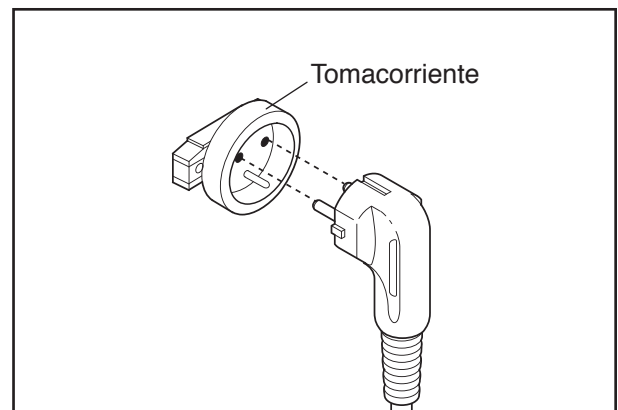
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

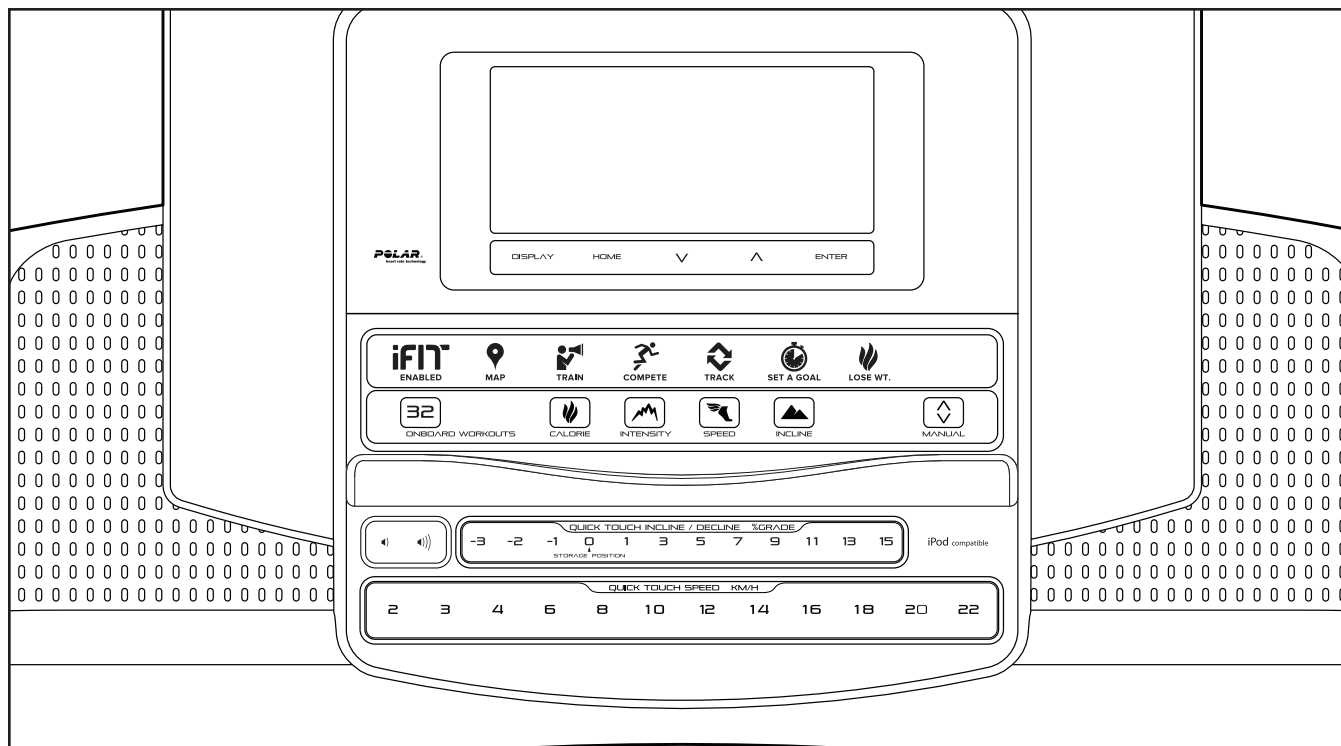
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.



FUNCIONAMIENTO 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 exhibe una selección de entrenamientos a bordo. 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 a ésta comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit. 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 de la consola, mientras realiza los ejercicios.

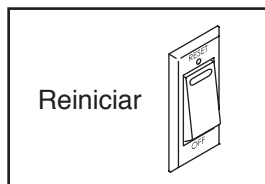
Para encender la corriente vea la página 17. **Para usar la función manual**, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 22. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 23.

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 27).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

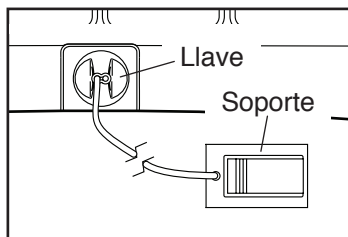
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. 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 de encendido 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 **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 23 para desactivar la función de demostración.

Seguidamente, póngase 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.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 21. Para simplificar, todas las instrucciones de este manual se indican en kilómetros.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE**, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual en la consola.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar), el botón para aumentar la Speed (velocidad) o uno de los botones Quick Touch Speed (velocidad con toque rápido) numerados del 2 al 22.

Si pulsa el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. 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 estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. 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 Quick Touch Speed, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

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 el botón para aumentar y disminuir Incline (inclinación) o uno de los botones Quick Touch Incline/Decline (inclinación/declinación con toque rápido), numerados. 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:

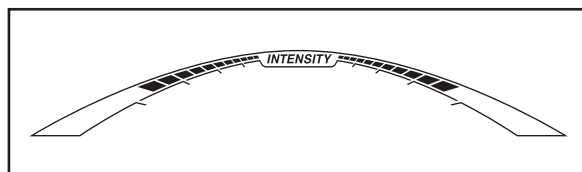
- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha caminado o corrido
- La barra de intensidad del entrenamiento
- El número aproximado de calorías que ha quemado
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Su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

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

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

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente 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.



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 CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

El símbolo inalámbrico en la parte superior de la pantalla mostrará la fortaleza de su signo inalámbrico. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

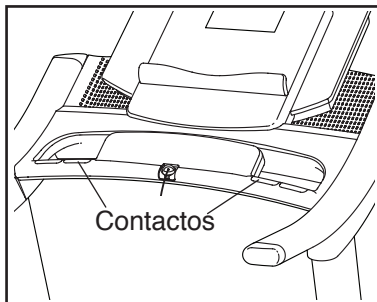


Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

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 14.

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 detecta su pulso, 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. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Póngase en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar), y pulse el botón Quick Touch Incline/Decline (inclinación/declinación con toque rápido) con la etiqueta 0. El nivel de inclinación deberá estar en cero 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 17.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (intensidad), el botón Incline (inclinación) 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, la distancia 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 la pantalla de calorías.

3. Empiece el entrenamiento.

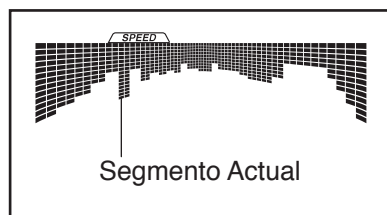
Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. Un momento después que pulse el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas 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 aproximada de velocidad o inclinación para dicho segmento.

Al final de cada segmento, si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para



el segmento siguiente, la nueva configuración de velocidad y/o inclinación destellará en las pantallas durante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e 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 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 o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. 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 18. La pantalla mostrará el tiempo que falta en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en el página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Pulse el botón Set A Goal (fijar meta) para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta. Seguidamente, pulse los botones de disminución y aumento de al lado del botón Enter (registrar) hasta que aparezca en la pantalla el nombre de la meta deseada. Pulse el botón Enter.

Seguidamente, pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter para fijar la meta deseada.

3. Empiece el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 17 al 19).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. 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.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 18.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en el página 19.

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/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com. www.iFit.com puede no estar disponible en su idioma.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

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 estos.

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 iFit, pulse uno de los botones 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 Map (mapa) el botón Train (entrenar), o el botón Lose Wt. (perder peso) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Compete (competir) para competir en una carrera que haya programado previamente. Pulse el botón Track (pista) para ver su historial de entrenamiento.

Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter (registrar) para seleccionar el entrenamiento.

Nota: Si no hay entrenamientos del tipo seleccionado en su programa, se descargará el siguiente entrenamiento que aparece.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá, el número aproximado de las calorías que quemará y el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 20.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal puede guiarle durante su entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón 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 18.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

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

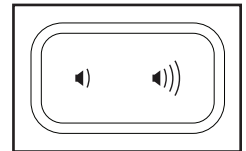
Vea el paso 7 en el página 19.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios, conecte un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado.** **Nota: Para comprar un cable de audio visite la tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



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

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras introduce la llave en la consola y a continuación, suelte el botón Stop. La función de ajustes aparecerá entonces en la pantalla.

La pantalla de la hora se mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha sido utilizada. La pantalla de distancia mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar ha recorrido.

Si el módulo iFit está conectado a la consola, la pantalla mostrará el texto WIFI MODULE (módulo wifi) o USB MODULE (módulo USB).

Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerá el texto NO IFIT MODULE (ningún módulo iFit). Si no se conecta ningún módulo, algunas de las opciones de ajuste no estarán disponibles.

2. Recorra el menú de la función de ajustes.

Mientras esté seleccionada la función de ajustes, 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 opcionales:

La sección inferior de la pantalla mostrará las instrucciones de la pantalla opcional seleccionada.

Asegúrese de seguir las instrucciones que se muestran en la parte inferior de la pantalla.

3. Cambie los ajustes que desee.

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 de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas

aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

Units (unidades): La unidad de medida seleccionada aparecerá en la matriz. 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.

Trainer Voice (entrenador de audio): El valor seleccionado en el entrenador de audio aparecerá en la pantalla. Pulse el botón Enter repetidamente para encender ON o apagar OFF el entrenador de audio.

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.

Contrast (contraste): Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse los botones para aumentar y disminuir Incline (inclinación)

Check Status (verificar estado): El texto CHECK WIFI STATUS (comprobar estado wifi) o CHECK USB STATUS (comprobar estado USB) se mostrará en la pantalla. Pulse el botón Enter. Luego de algunos segundos, el estado del módulo iFit aparecerá en la pantalla.

Send/Receive (enviar/recibir): El texto SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos) se mostrará en la pantalla. Pulse el botón Enter. A continuación, la consola verificará si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit.

4. Salir de la función de ajustes.

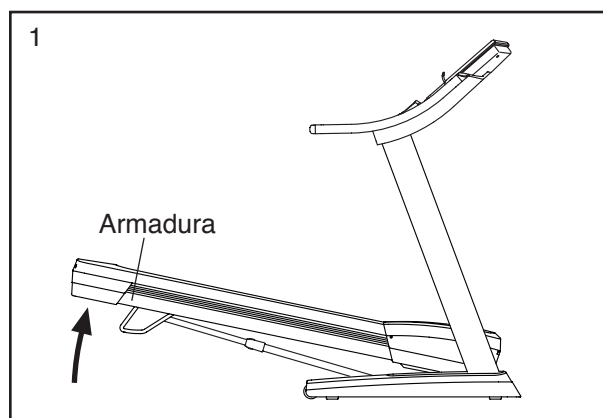
Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

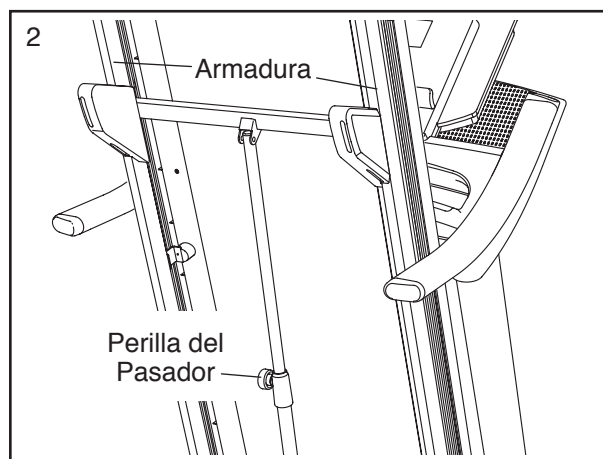
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a cero 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.

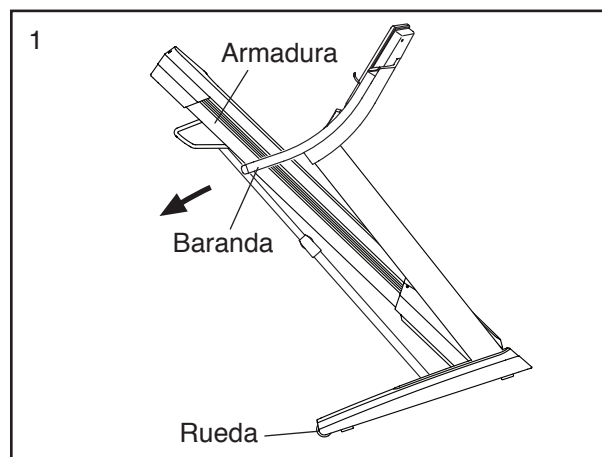


Para proteger el suelo o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

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

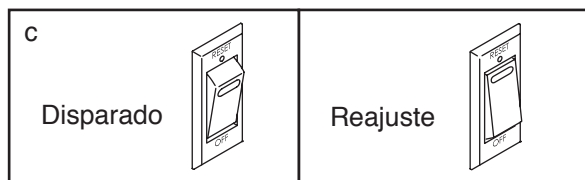
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Inclíne 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 suelo. **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 está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 15). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

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

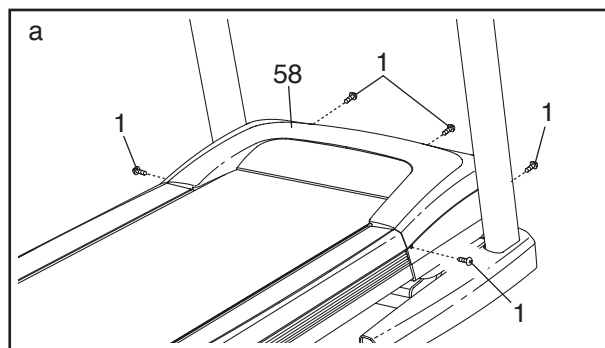
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

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

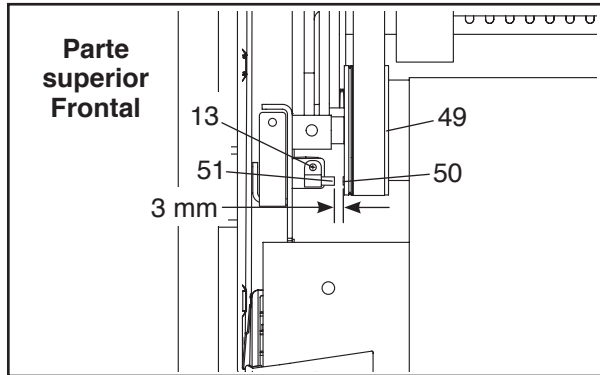
- La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 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 #8 x 3/4" (1) y cuidadosamente pivote la Cubierta del Motor (58) para retirarla.



Localice el Interruptor de Lengüeta (51) 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 de Punta Broca #8 x 1/2" (13), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra), y ponga a funcionar la máquina para correr durante unos minutos para comprobar que la lectura de la velocidad es correcta.



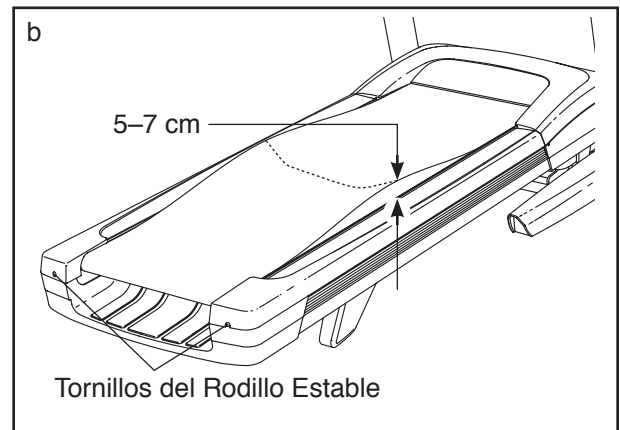
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- 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 pulse el botón para aumentar o disminuir Incline. Cuando se calibre el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

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

- Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.

- 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.

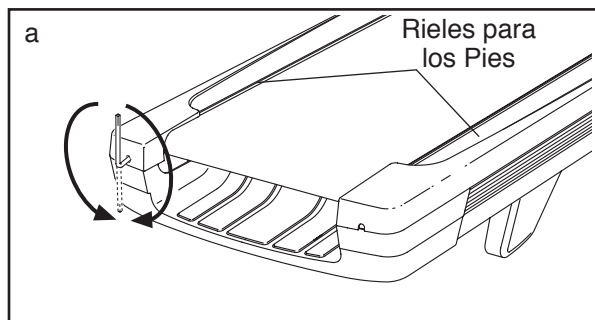


- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede 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 para caminar no está centrada entre los rieles para los pies

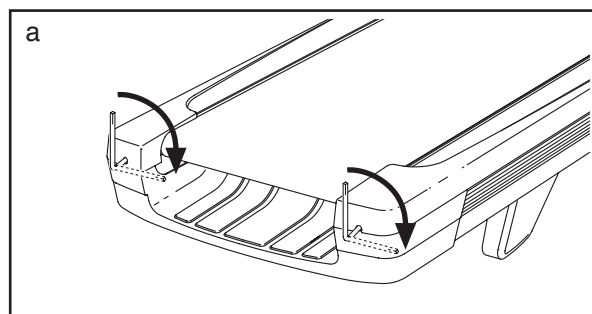
IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- a. Primero extraiga la llave y **DESCONECTE 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.



SÍNTOMA: La banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella

- a. Primero extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. A continuación, 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 **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 23 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.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo SFETL15813.0 R1013A

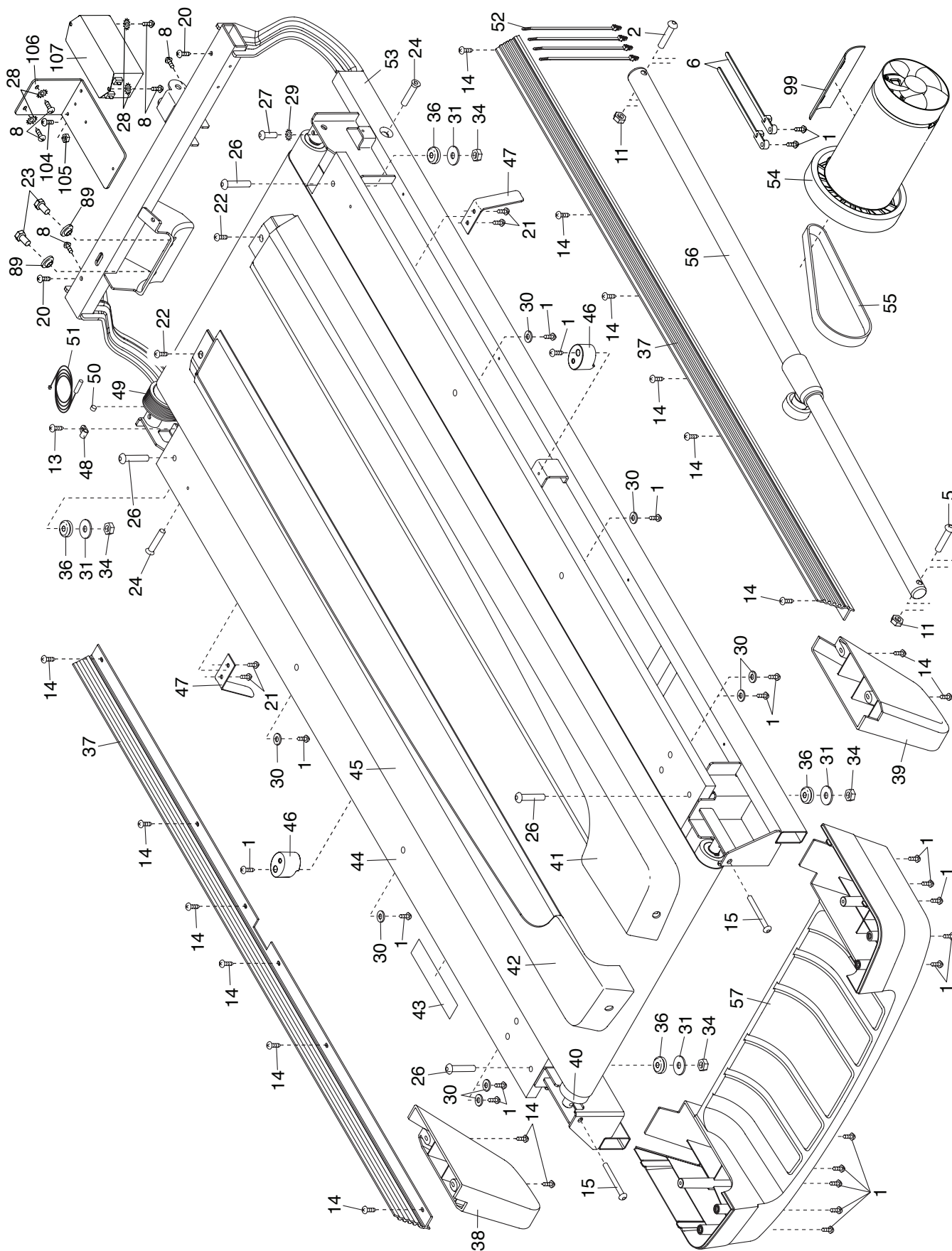
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	61	Tornillo #8 x 3/4"	51	1	Interruptor de Lengüeta
2	1	Perno 3/8" x 2"	52	4	Atadura de Cables
3	4	Tornillo 5/16" x 2"	53	1	Armadura
4	4	Tornillo 5/16" x 1 1/2"	54	1	Motor de Manejo
5	1	Perno 3/8" x 1 3/4"	55	1	Correa del Motor de Manejo
6	6	Atadura de Cables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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
100	2	Espaciador de la Baranda	106	1	Soporte del Filtro
101	2	Cable de Tierra	107	1	Filtro
102	1	Armadura de la Consola	108	1	Soporte de Conexión a Tierra
103	2	Tapa de la Baranda Inferior	109	2	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"
104	1	Perno para Máquina #8 x 3/4"	110	1	Soporte Atajador de Inclinación
105	1	Tuerca #8	*	—	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.

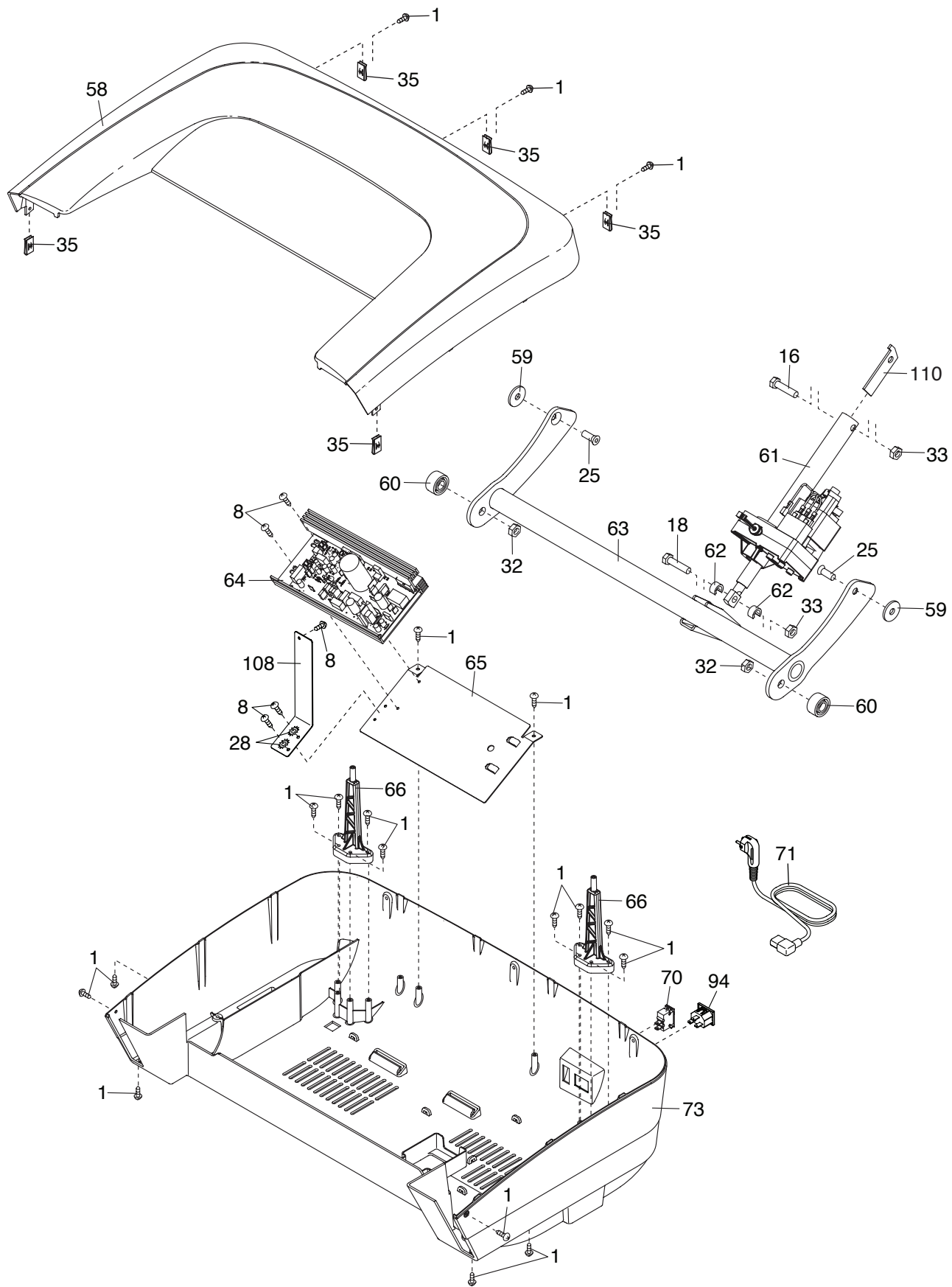
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo SFETL15813.0 R1013A



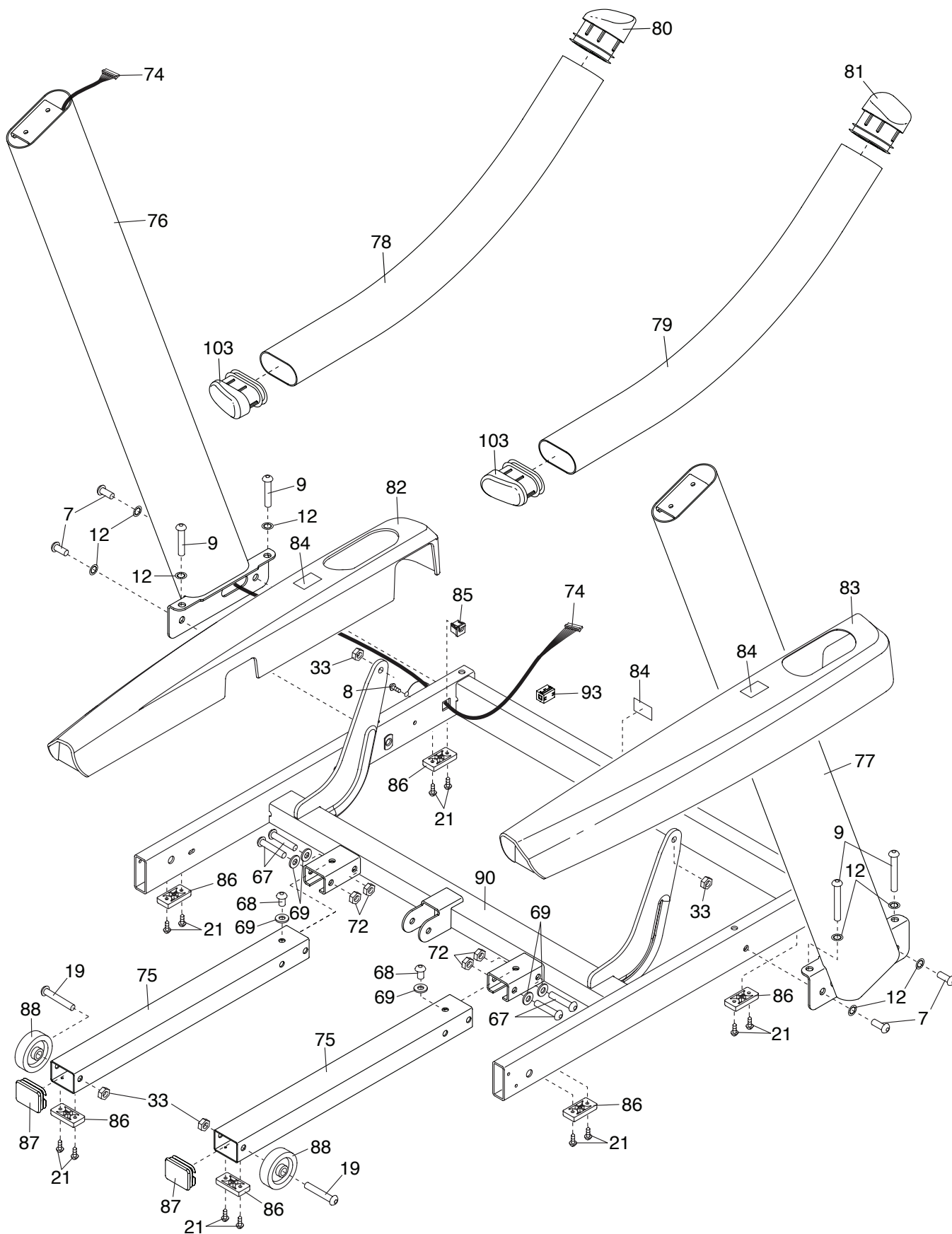
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

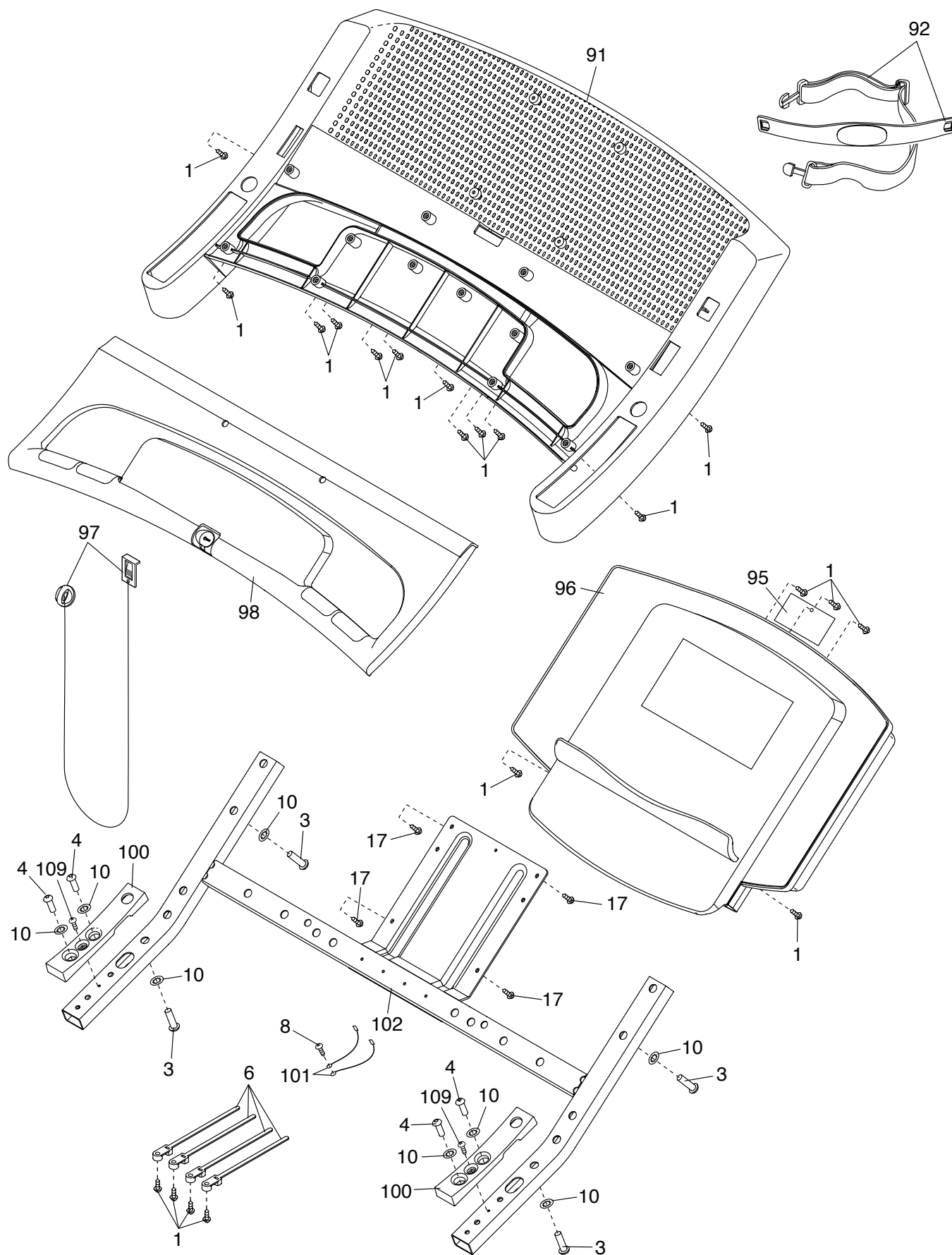
Nº de Modelo SFETL15813.0 R1013A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo SFETL15813.0 R1013A





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)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

