

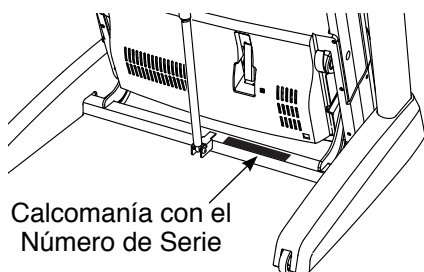
www.iconfitness.com

Nº de Modelo SFTL19513

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

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

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

Importador:

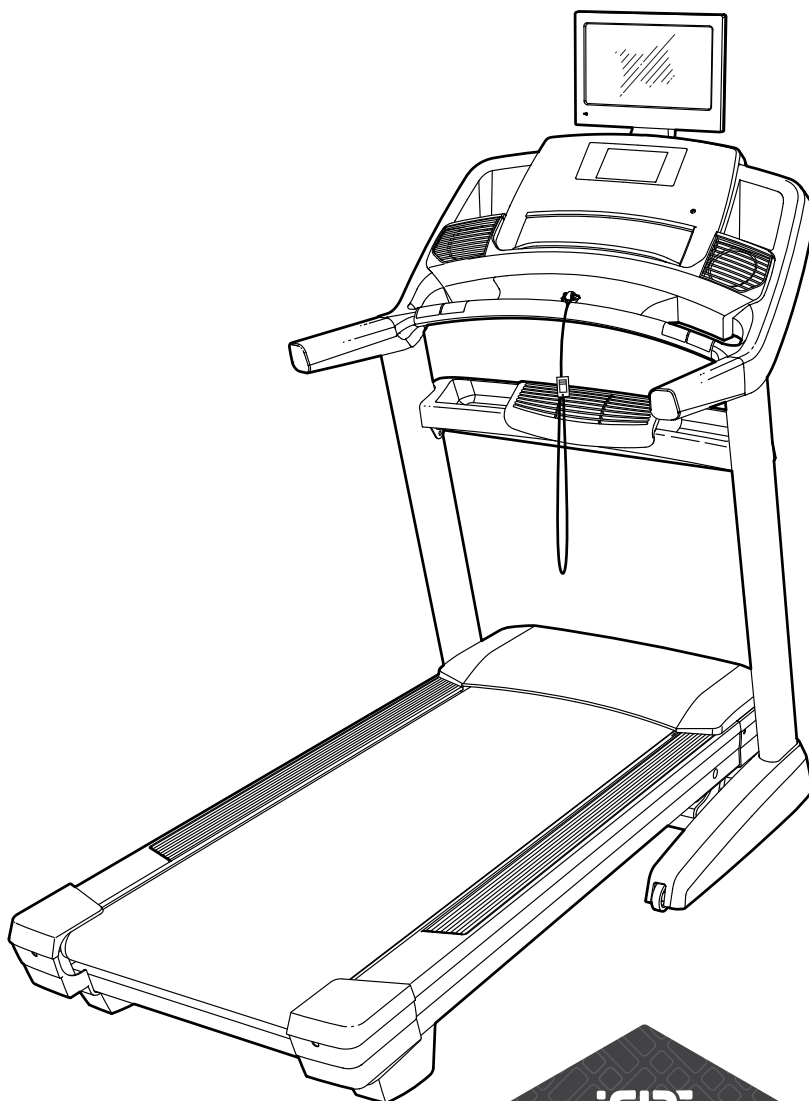
Pro Italy Mark S.A. de C.V.
Insurgentes sur No. 552
Col. Roma sur Del. Cuauhtemoc
México D.F., México C.P. 06760
RFC: PIM8212089C7

Especificaciones eléctricas
120V ~ 60Hz 14A

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



iFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....7

ANTES DE COMENZAR.....8

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS9

MONTAJE10

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....21

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....22

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....39

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS40

GUÍA DE EJERCICIOS.....43

LISTA DE LAS PIEZAS45

DIBUJO DE LAS PIEZAS47

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO Contraportada

GARANTÍA LIMITADA..... Contraportada

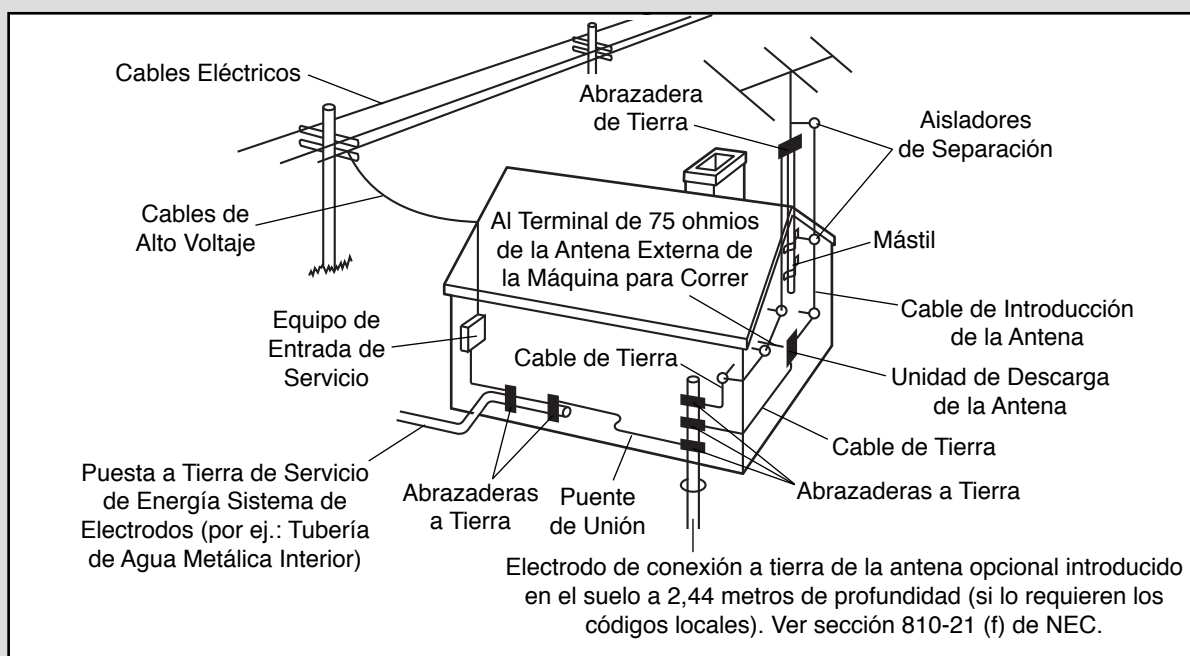
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr 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 ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 8 pies (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2 pies (0,6 m) de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 400 libras (181 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un supresor contra sobretensiones, y enchufe dicho supresor en un tomacorriente adecuado (ver la página 22). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Solo utilice supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 22. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de FREEMOTION, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite su tienda de electrónica local.
14. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y lesiones graves.
15. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (consulte la sección **MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS** en la página 40 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 24).
18. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
21. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 8 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
22. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 10, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 40.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 libras (20 kg) para mover la máquina para correr.
23. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
24. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
25. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
26. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
27. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
28. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.
29. No guarde el televisor a temperaturas inferiores a -40° F (-40° C) o superiores a 140° F (60° C). No haga funcionar el televisor a temperaturas inferiores a 23° F (-5° C) o superiores a 90° F (32° C).
30. Para proteger la máquina para correr o el televisor durante tormentas con relámpagos, desenchufe el cable eléctrico del toma de la pared y desconecte el sistema de cables. Esto evitará que se ocasionen daños por rayos y sobretensiones eléctricas.
31. Si se tiene conectada una antena externa o sistema de cable, verifique que la antena o sistema de cable estén conectados a la tierra también para lograr algo de protección contra sobrecargas de voltaje y descargas de acumulación de electricidad estática. Sección 810 del Código Eléctrico Nacional, ANSI/NFPA No. 70-1984, o sus códigos locales proveen información con respecto a la forma apropiada de hacer contacto a tierra con un mástil y la estructura de apoyo, como conectar a tierra el cable de introducción a la una unidad de descarga de la antena, el tamaño de los conductores de contacto a tierra, la ubicación de la unidad de descarga de antena, conexión a los electrodos conectados a tierra, y los requisitos del electrodo para conectar a tierra.

32. Un sistema de antena exterior no debe ser ubicado cerca de cables de electricidad aéreos u otros circuitos de luz o electricidad, o en un lugar donde este pueda caer en tales circuitos o cables eléctricos. Cuando esté instalando un sistema de antena exterior, se debe ejercer máximo cuidado para evitar de tocar estos cables eléctricos o circuitos, debido a que el contacto con ellos puede ser fatal.
33. Para reducir riesgos de descarga eléctrica, no quite la cubierta o la parte posterior del televisor. No hay piezas reparables por el usuario en el interior. Las reparaciones deben ser llevadas a cabo por personal calificado.
34. Una vez finalizado cualquier tipo de mantenimiento o reparación a la máquina para correr o al televisor, pida al técnico de servicio que ejecute verificaciones de seguridad para confirmar que la unidad esté en condiciones de funcionamiento apropiadas.
35. Use cobre n.º 10 AWG (Sistema de Medida de Cables Americano) (5,3 mm²), aluminio n.º 8 AWG (8,4 mm²), cable de acero cubierto en cobre o de bronce n.º 17 AWG (1,0 mm²) o más grande como cable a tierra.
36. Asegure una punta de cable de antena y cables a tierra a la casa con aisladores apartados, espaciados de 4 a 6 pies (1,22 a 1,83 m) el uno del otro.
37. Monte una unidad de descarga de antena tan cerca como le sea posible hasta donde la punta del cable entre en la casa.
38. Utilice un cable de puente que no sea inferior a 6 AWG (13,3 mm²) de cobre, o el equivalente cuando un electrodo de contacto con tierra de antena separado se usa. Consulte NEC Sección 810-21 (j) o sus códigos y normativas locales.
39. Nota para el instalador de sistema CATV: El propósito de este recordatorio es llamar la atención de la persona que instala el sistema sobre el Artículo 820-40 de NEC, o sus códigos y normativas locales, que proporciona las directrices para una conexión a tierra adecuada y, en particular, especifica que el cable de tierra debe conectarse al sistema de conexión a tierra del edificio, tan cerca del punto de entrada del cable como sea posible en la práctica.



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD



Felicitaciones por la compra de su nuevo equipo de ejercicios compatible con iFit®. Solo le falta un clic para convertir sus metas de estado físico en realidad.

VISITE LA WEB IFIT.COM PARA COMENZAR

MÁS QUE UN SIMPLE ENTRENAMIENTO

iFit® es la herramienta de entrenamiento más potente disponible para ayudarle a alcanzar sus metas de estado físico. Desde programas de entrenamiento para perder peso y de rendimiento hasta entrenamientos personalizados, iFit® es la clave para sacarle el máximo a todo lo que hace. Algunas características requieren una suscripción de pago.



PIERDA PESO

Mantenga el rumbo y la motivación con programas de pérdida de peso progresiva y con la ayuda de entrenadores como Jillian Michaels.



COMPITA CON OTROS

Extienda sus límites con carreras virtuales en tiempo real.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EVENTOS

Los entrenamientos de 5k, 10k, media maratón o maratón completo le ayudarán a prepararse para su evento.



DISFRUTE DE SU MOVILIDAD

Siga su entrenamiento donde quiera que vaya con las aplicaciones móviles iFit®.



TRACE SU RUTA

Con Google Maps™, su equipo de ejercicios simulará el contorno de la tierra mientras muestra la vista de calles durante su entrenamiento.



COMPARTA SU PROGRESO

Inspire a otros, automotívese y comparta sus rutas, entrenamientos y más.

VISITE LA WEB

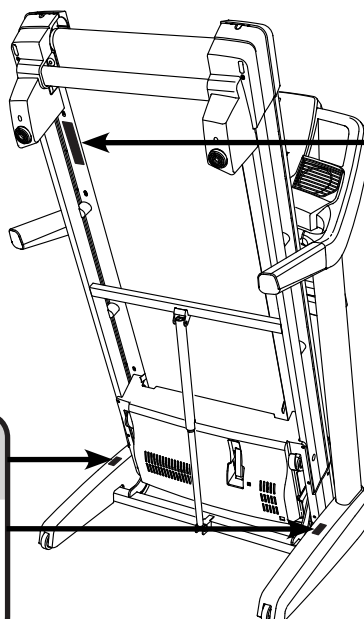
IFIT.COM

O LLAME AL

877-236-1009

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.

- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.

- Never allow children on or around the treadmill.

- Remove the safety key when treadmill is not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® 890 INTERACTIVE. La máquina para correr 890 INTERACTIVE 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.

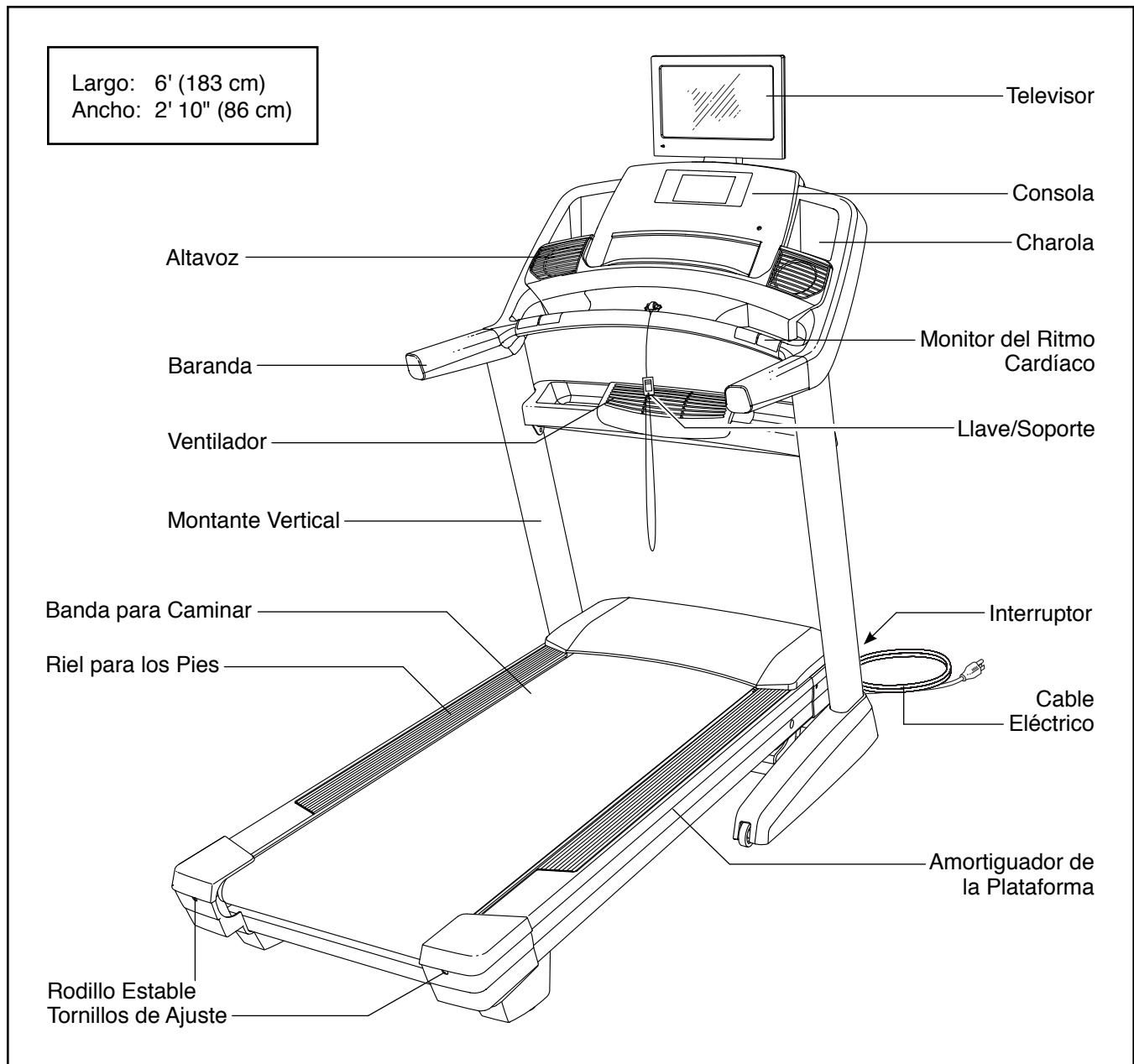
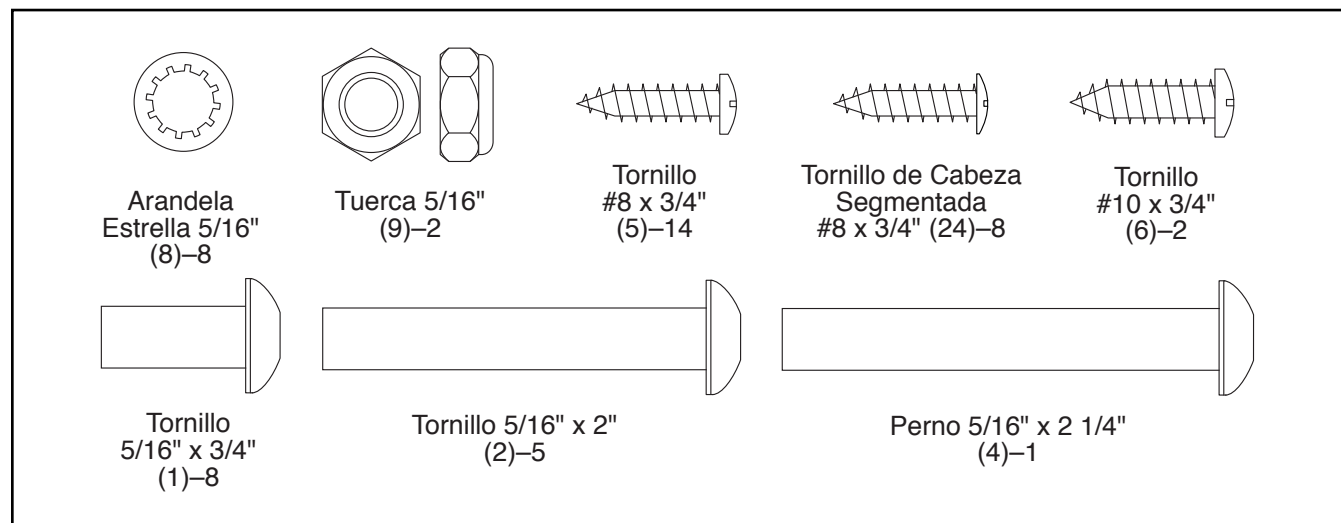
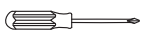


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



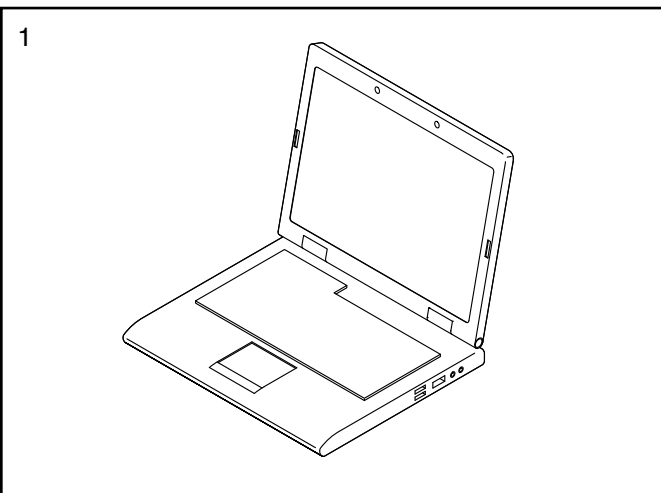
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en el área destinada para la estación y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 9.
 - El montaje necesitará las siguientes herramientas:
 - llaves hexagonales incluidas 
 - una llave ajustable 
 - un destornillador Phillips 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.**

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

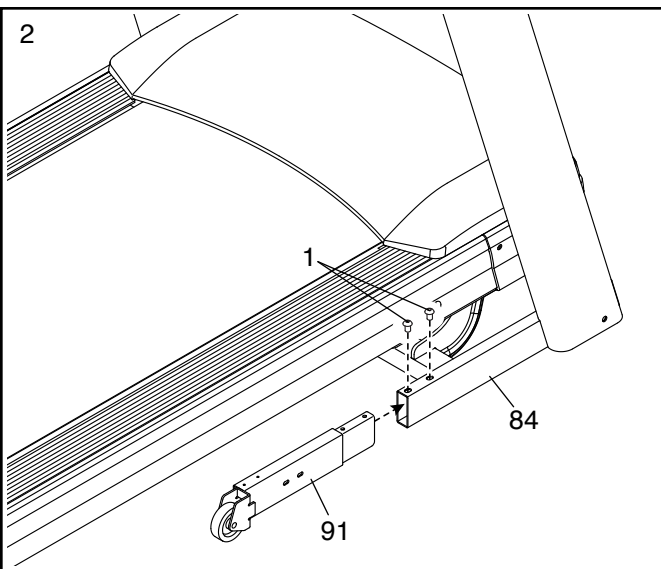
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



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

Identifique la Pata de Extensión Derecha (91). Fije la Pata de Extensión Derecha al Montante Vertical (84) derecho con dos Tornillos 5/16" x 3/4" (1). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

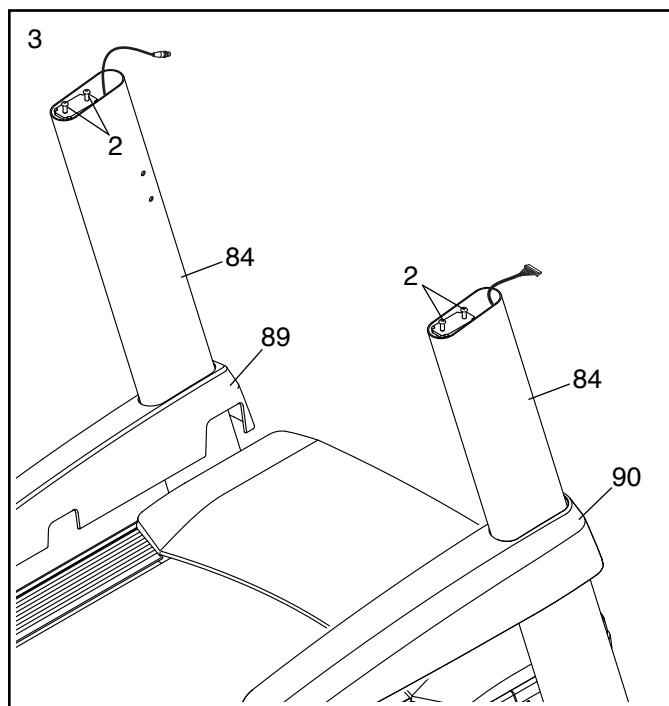
Fije la Pata de Extensión Izquierda (no ilustrada) al Montante Vertical (84) izquierdo de la misma manera.



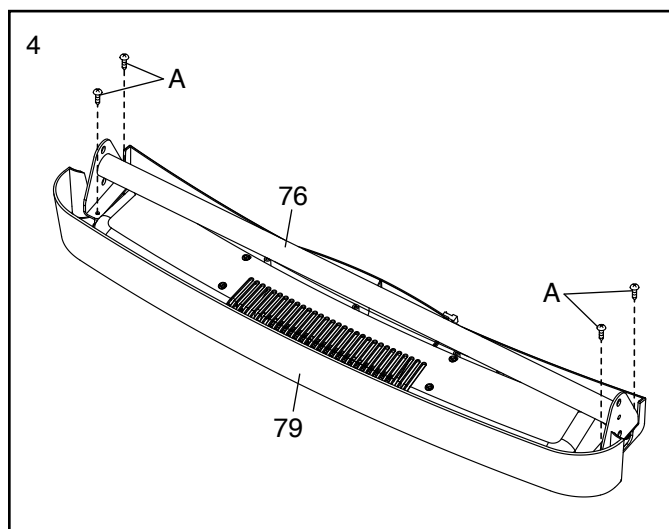
3. Identifique las Cubiertas del Montante Vertical Izquierdo y Derecho (89, 90).

Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (89) sobre el Montante Vertical (84) izquierdo y la Cubierta del Montante Vertical Derecho (90) sobre el Montante Vertical derecho. No presione aún las Cubiertas del Montante Vertical para fijarlas en su sitio.

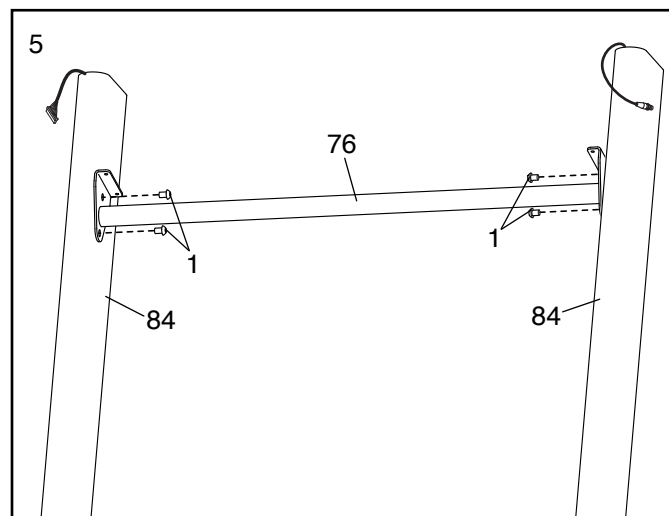
Luego retire y conserve los cuatro Tornillos 5/16" x 2" (2).



4. Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (A). Quite la Bandeja (79) del Cable de la Barra Cruzada del Montante Vertical (76).



5. Deslice con cuidado la Barra Cruzada del Montante Vertical (76) entre los Montantes Verticales (84). Conecte la Barra Cruzada del Montante Vertical con cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (1). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

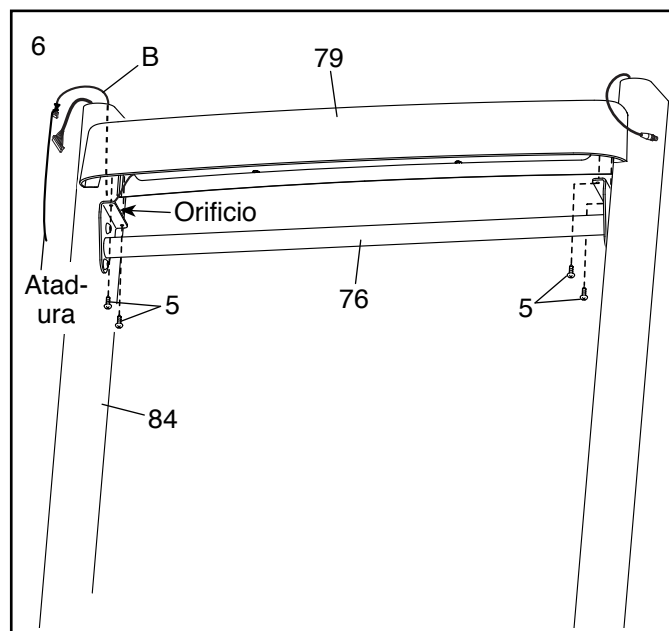


6. Sujete la Bandeja (79) cerca del Montante Vertical (84) derecho. Envuelva la atadura en el orificio en el lado del Montante Vertical alrededor del extremo del cable del ventilador (B). Tire del cable del ventilador en el orificio y sáquelo de la parte superior del Montante Vertical. A continuación, quite la atadura.

Identifique los Tornillos #8 x 3/4" (5).

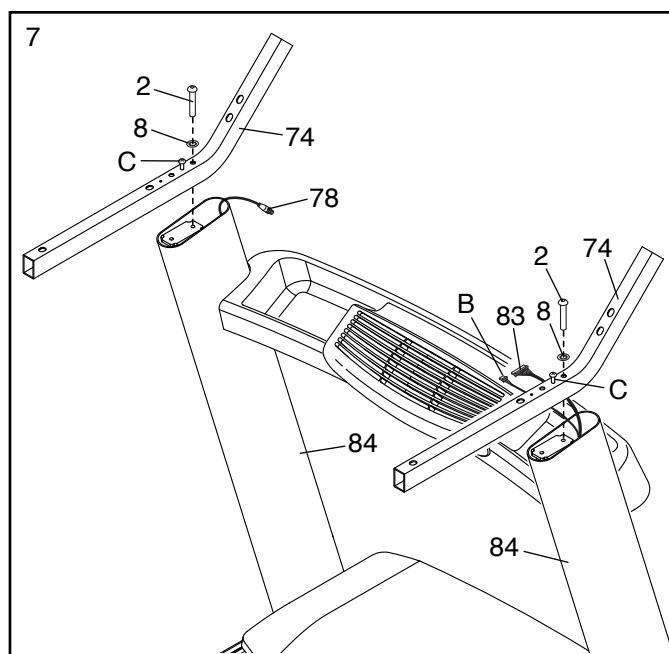
IMPORTANTE: No hay que confundir los Tornillos #8 x 3/4" con los Tornillos de Cabeza Segmentada (24). Los Tornillos de Cabeza Segmentada tienen las cabezas más grandes y más anchas.

Sujete la Bandeja (79) a la Barra Cruzada del Montante Vertical (76) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (5). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



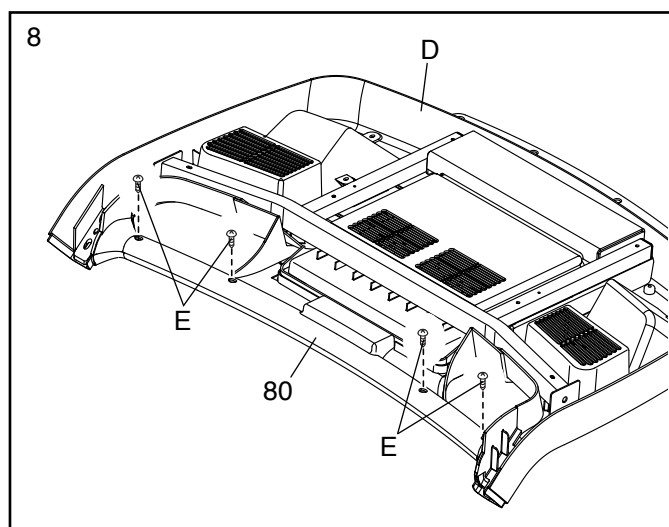
7. Sujete las dos Barandas (74) a los Montantes Verticales (84) con dos Tornillos 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 3 y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Todavía no ajuste completamente los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable Coaxial del Montante Vertical (78), el Cable del Montante Vertical (83) o el cable del ventilador (B). Coloque los cables como se muestra.**

A continuación, retire y deseche los dos tornillos indicados (C).



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

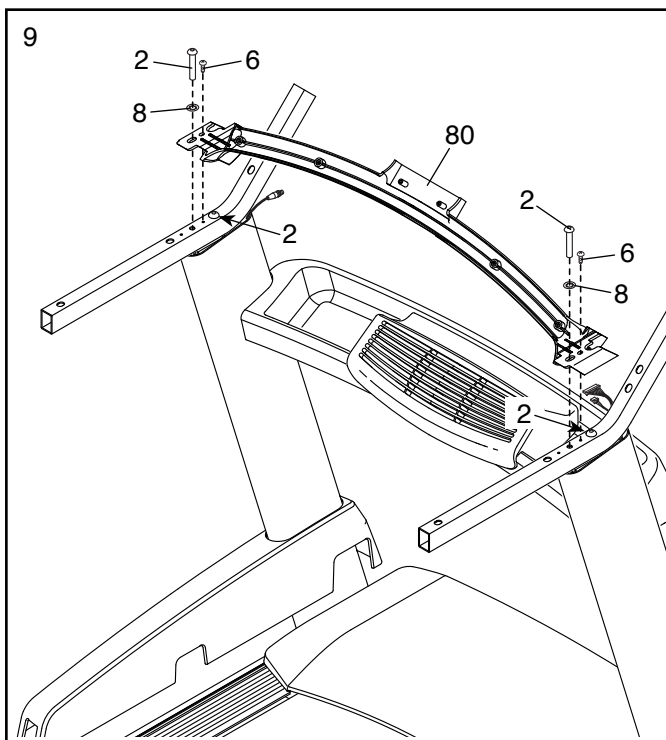
Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (E). A continuación, retire la Barra Cruzada de Pulso (80).



9. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada de Pulso (80), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (6) ni los Tornillos 5/16" x 2" (2).

Orienté la Barra Cruzada de Pulso (80) como se muestra. Sujete la Barra Cruzada de Pulso con dos de los Tornillos 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 3, dos Arandelas Estrella 5/16" (8), y dos Tornillos #10 x 3/4" (6). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

A continuación, apriete los otros dos Tornillos 5/16" x 2" (2).

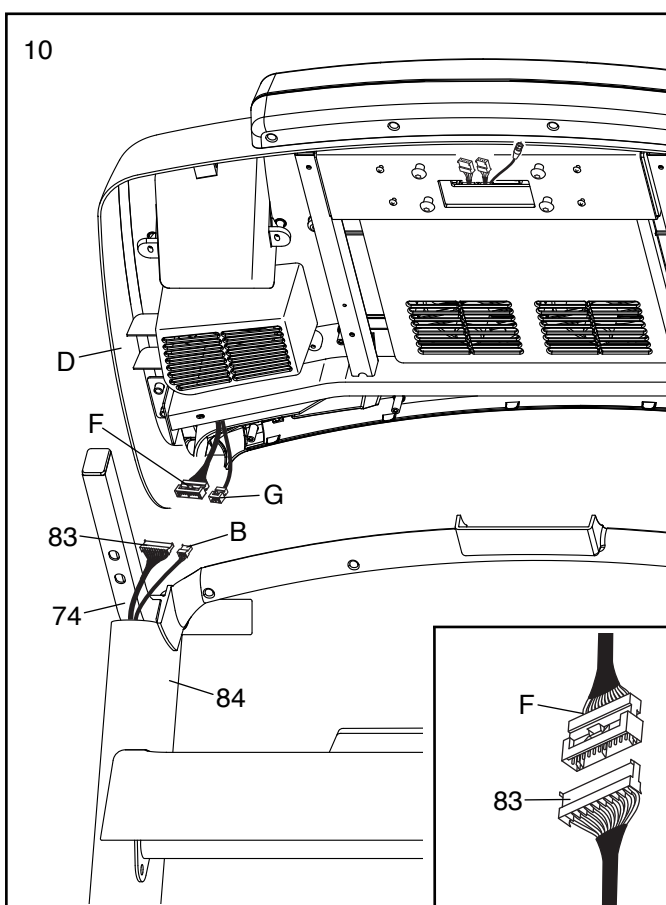


10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola (D) cerca de las Barandas (74).

Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (83) al cable de la consola (F). **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.**

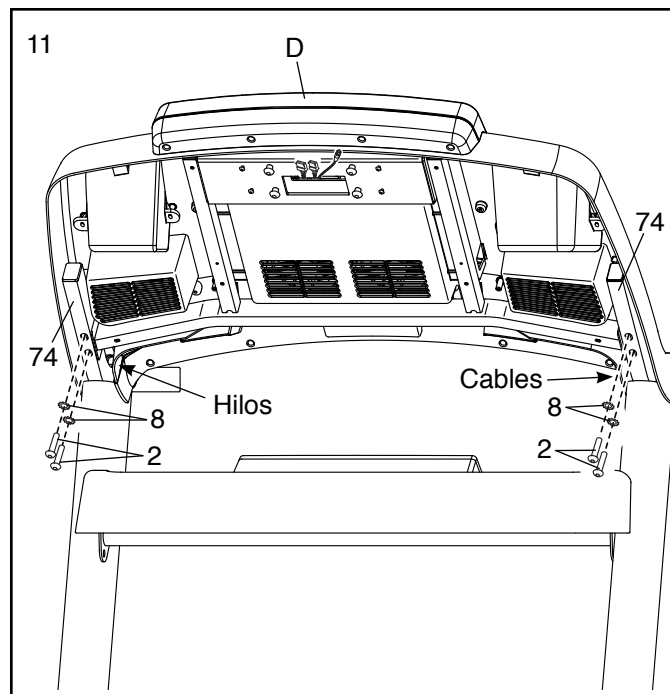
A continuación, conecte los dos cables del ventilador (B, G). A continuación, quite cualquier atadura de cables del Cable del Montante Vertical (83) y los cables del ventilador.

Conecte los dos cables coaxiales en el otro lado (no mostrado). Inserte el cable sobrante y el cable del ventilador dentro del Montante Vertical (84).



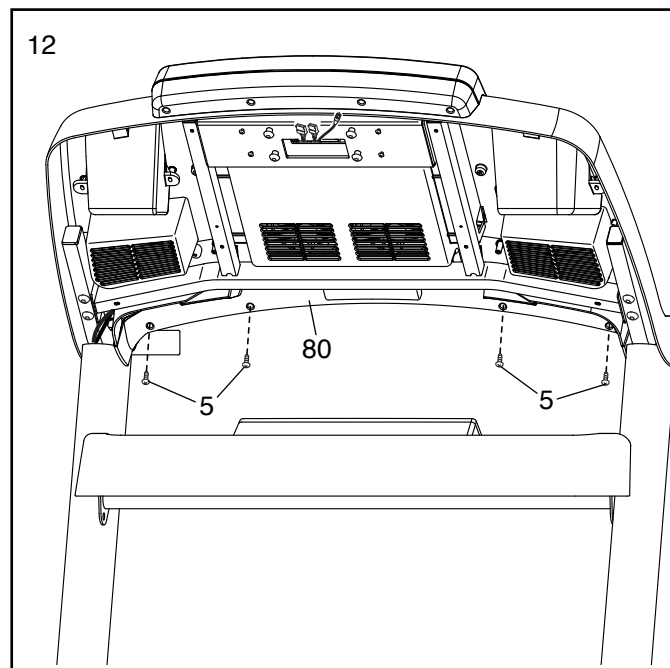
11. Fije el montaje de la consola (D) a las Barandas (74) con cuatro Tornillos 5/16" x 2" (2) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (8). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

Introduzca todos los cables en el montaje de la consola (D).



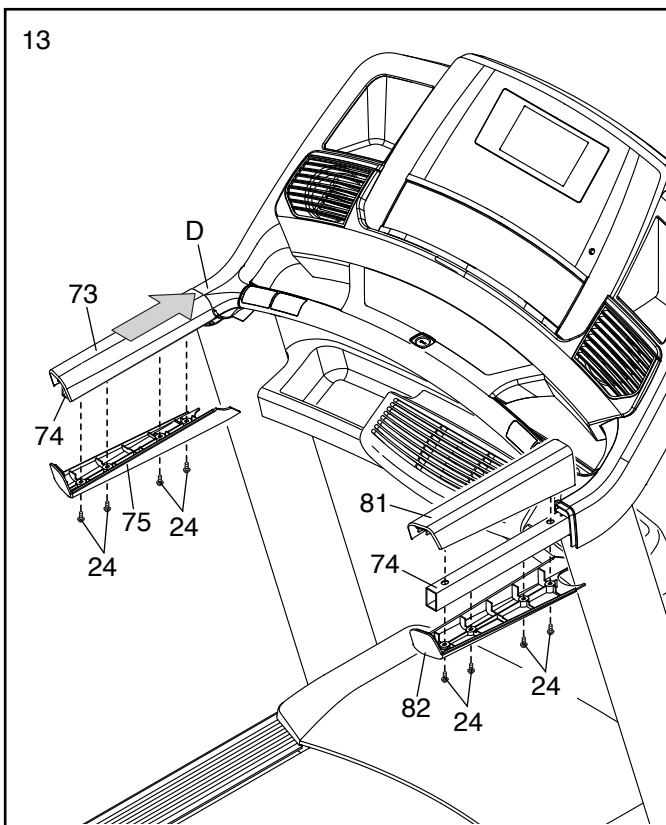
12. Identifique los Tornillos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: No hay que confundir los Tornillos #8 x 3/4" con los Tornillos de Cabeza Segmentada (24). Los Tornillos de Cabeza Segmentada tienen las cabezas más grandes y más anchas.**

Apriete parcialmente cuatro Tornillos #8 x 3/4" (5) en la Barra Cruzada de Pulso (80) y luego apriételos. **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



13. Coloque la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda (73) sobre la Baranda (74) izquierda. Apriete parcialmente cuatro Tornillos #8 x 3/4" de Cabeza Segmentada (24) en la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (75), la Baranda izquierda, y la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda. Deslice las Cubiertas Superior e Inferior de la Baranda Izquierda hacia adelante contra el montaje de la consola (D) como se muestra. Apriete los cuatro Tornillos. **IMPORTANTE: No hay que confundir los Tornillos de Cabeza Segmentada con los Tornillos #8 x 3/4" (5). Los Tornillos de Cabeza Segmentada tienen las cabezas más grandes y más anchas.**

Conecte las Cubiertas Superior e Inferior de la Baranda Derecha (81, 82) a la Baranda (74) derecha siguiendo el mismo procedimiento.

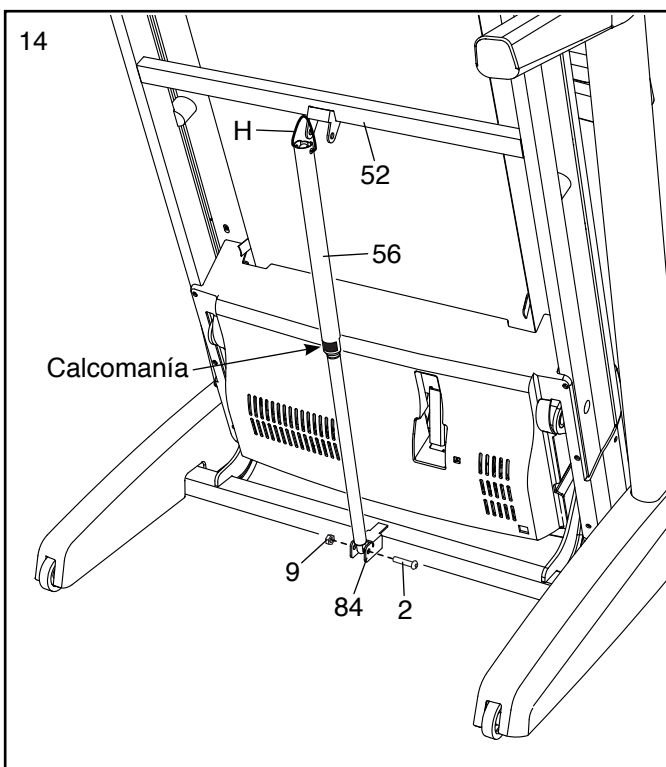


14. Levante la Armadura (52) hasta la posición que se muestra. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 15.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (56) de modo que la calcomanía quede orientada hacia el lado contrario de la máquina para correr, como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (56) al soporte de la base del Montante Vertical (84) con un Tornillo 5/16" x 2" (2) y una Tuerca 5/16" (9).

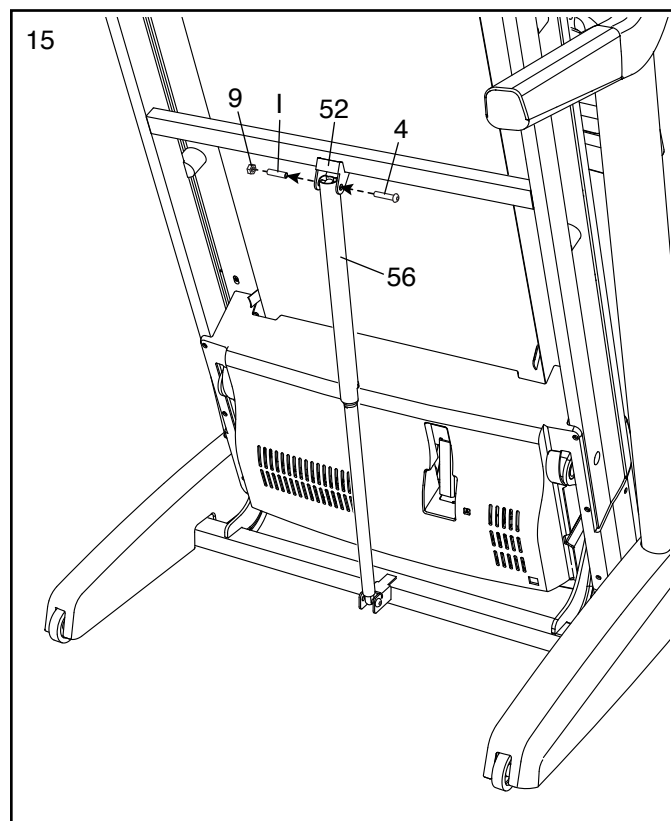
Eleve el Pasador de Almacenamiento (56) hasta la posición vertical. A continuación, retire y deseché la atadura (H).



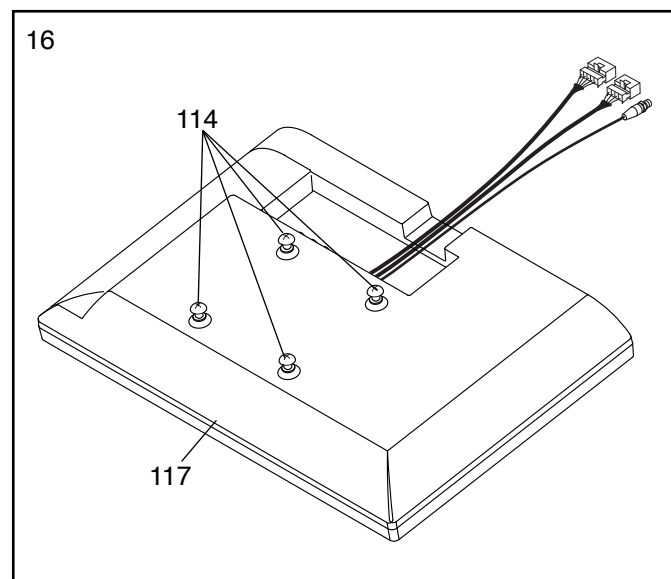
15. Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (56) con el soporte de la Armadura (52). Inserte un Perno 5/16" x 2 1/4" (4) a través del soporte. Esto debe empujar un espaciador (I) hacia afuera del otro extremo. Deseche el espaciador.

Conecte el Pasador de Almacenamiento (56) con el Perno 5/16" x 2 1/4" (4) y una Tuerca 5/16" (9).

Baje la Armadura (52) (consulte CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 39).



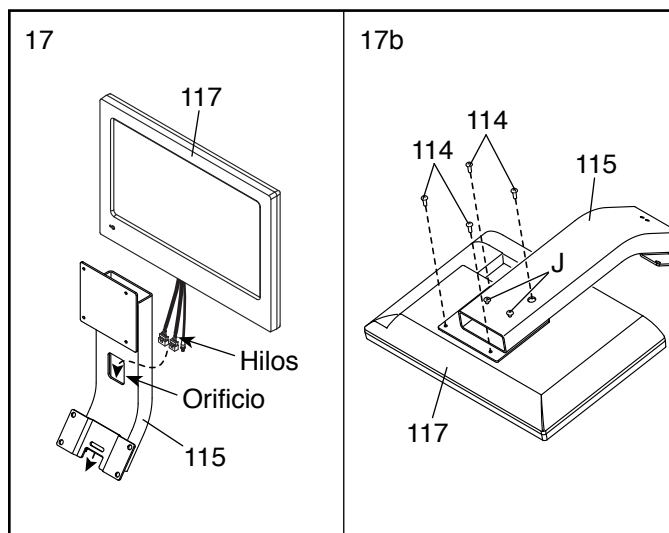
16. Coloque el TV (117) hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que el TV se raye. Retire y conserve los cuatro Tornillos M4 x 12mm (114).



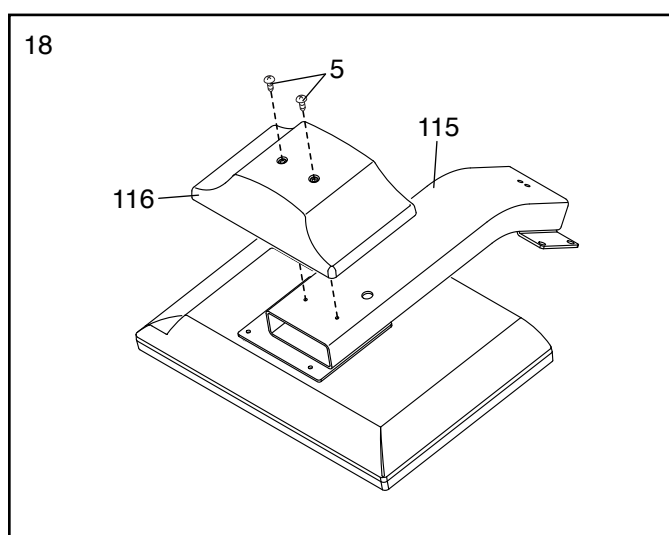
17. Inserte los cables y el cable coaxial del TV (117) a través del orificio en el Soporte del TV (115) como se muestra.

Vea el diagrama 17b. Conecte el Soporte del TV (115) al TV (117) con los cuatro Tornillos de M4 x 12mm (114) que retiró en el paso 16.

Retire y descarte los dos tornillos indicados (J).



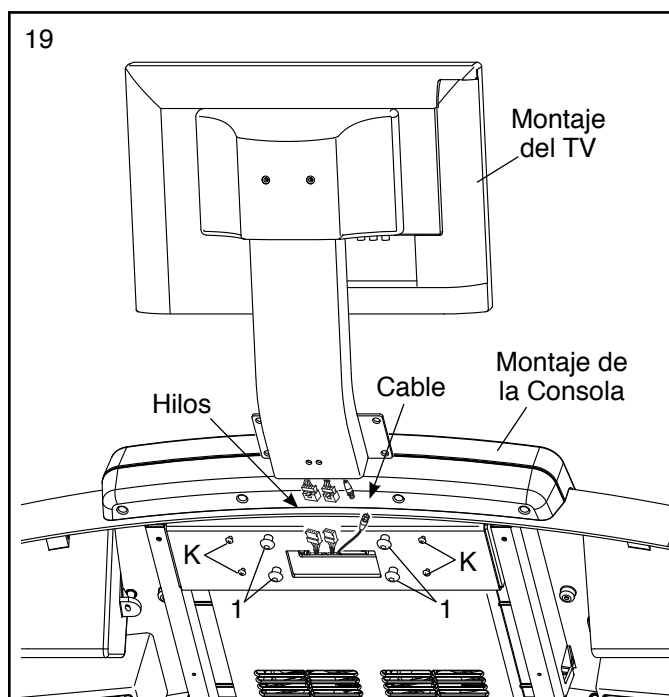
18. Conecte la Cubierta Superior del Soporte del TV (116) al Soporte del TV (115) con dos Tornillos #8 x 3/4" (5).



19. Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (K).

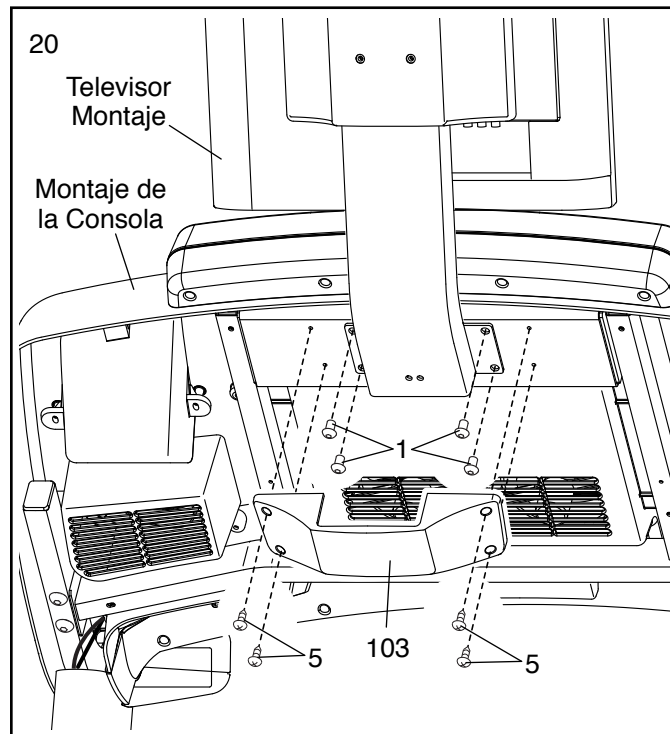
Retire y conserve los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" indicados (1).

Sujete el montaje del TV cerca del montaje de la consola. Conecte los dos cables y el cable coaxial en el montaje del TV a los dos cables y al cable coaxial del montaje de la consola. Inserte todos los cables sobrantes en el montaje de la consola.



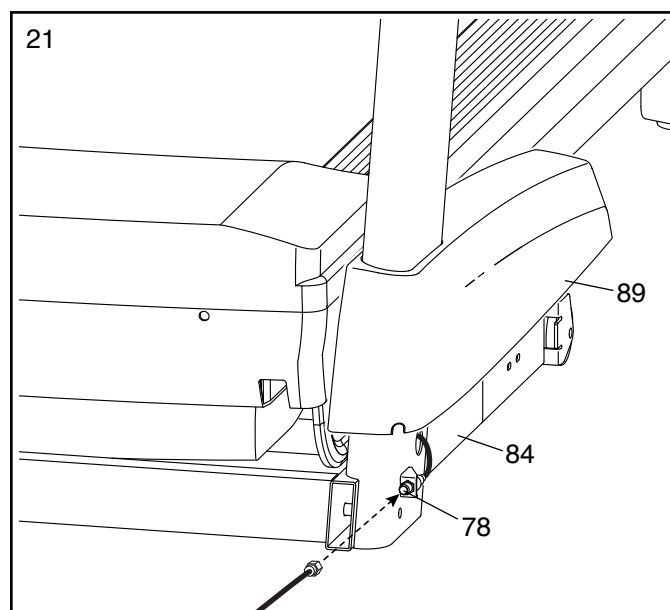
20. Conecte el montaje del TV al montaje de la consola con los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (1) que retiró en el paso 19. **Tenga cuidado de no pinzar los cables. Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

Conecte la Cubierta Inferior del Soporte del TV (103) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (5). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



21. Levante la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (89), y conecte el cable coaxial de la pared (o dispositivo) al Cable Coaxial del Montante Vertical (78).

A continuación, presione la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (89) y la Cubierta de la Base Derecha (no se muestran) contra los Montantes Verticales (84) hasta que encajen en su lugar.



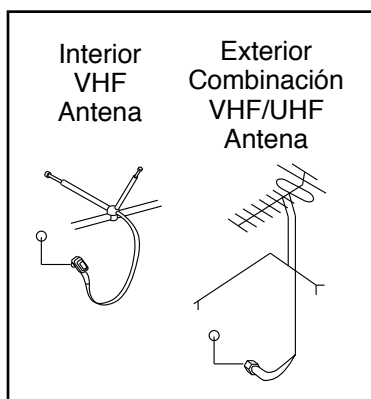
22. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver las páginas 41 y 42). Nota: Puede que se incluya componentes adicionales.

Antes de utilizar el televisor, debe conectar una antena o un cable CATV de 75 ohmios al terminal de 75 ohmios, un cable AV a la toma de entrada de audio/vídeo, o un cable HDMI a la toma de entrada HDMI.

Nota: Use un cable CATV para conectar a una fuente externa, la cual puede ser una caja de cable, una caja de TV por satélite, una videograbadora, o un cable analógico. No se incluye cable CATV, antena, o adaptador; cable AV; o cable HDMI.

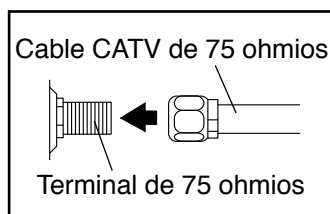
CÓMO CONECTAR UNA ANTENA

Coloque una antena interna VHF o una antena para afuera de combinación VHF/UHF. Las antenas exteriores están sujetas a las condiciones ambientales, las cuales pueden reducir la calidad de la señal. Inspeccione su antena externa y el cable bajante antes de conectar la antena.



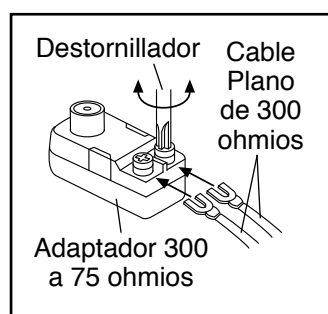
Cable CATV de 75 ohmios

1. Conecte el cable de 75 ohm cable de la antena al terminal de 75 ohm en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

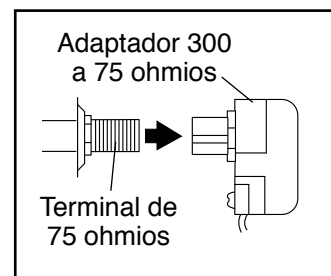


Cable Plano de 300 ohmios

1. Conecte el cable plano de 300 ohmios de la antena al adaptador de 300 a 75 ohmios.



2. Empuje el adaptador de 300 ohm a 75 ohm sobre el terminal de 75 ohm en el terminal de la máquina para correr cerca de la armadura cerca del cable eléctrico.

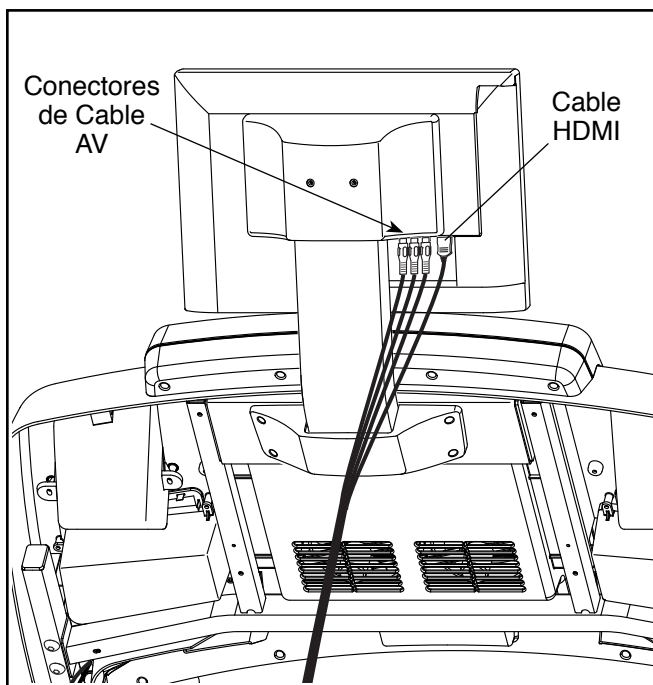


CÓMO CONECTAR UNA FUENTE EXTERNA USANDO UN CABLE CATV

1. Conecte un cable CATV de 75 ohmios al terminal de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca de los montantes verticales.
2. Enchufe el cable eléctrico de la fuente externa. Vea el manual del usuario de su fuente externa para encontrar instrucciones para una conexión a tierra adecuada.
3. Conecte el cable CATV de 75 ohm al terminal de 75 ohm en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Vea el dibujo a la izquierda.

CÓMO CONECTAR UN GRABADOR DE VÍDEO, REPRODUCTOR DVD U OTRO DISPOSITIVO UTILIZANDO UN CABLE AV

1. Conecte el extremo de tres puntas de un cable RCA AV a su grabador de vídeo, reproductor de DVD u otro dispositivo.
2. Enchufe el cable eléctrico de su grabador de vídeo. Vea el manual de usuario del reproductor de DVD u otro dispositivo para obtener instrucciones adecuadas de conexión a tierra.
3. Conecte el cable RCA AV a la toma de entrada de audio/vídeo del televisor como se muestra a continuación.



CÓMO CONECTAR UN REPRODUCTOR DVD, BLU-RAY U OTRO DISPOSITIVO UTILIZANDO UN CABLE HDMI

1. Conecte un extremo de su cable HDMI a su reproductor de DVD o Blu-ray u otro dispositivo.
2. Enchufe el cable eléctrico de su dispositivo. Vea el manual de usuario del reproductor de DVD o Blu-Ray para obtener instrucciones adecuadas de conexión a tierra.
3. Conecte el otro extremo del cable HDMI a la toma de entrada HDMI en el televisor como se muestra a la izquierda.

IMPORTANTE: No conecte ningún dispositivo en el puerto USB en el lateral del TV.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

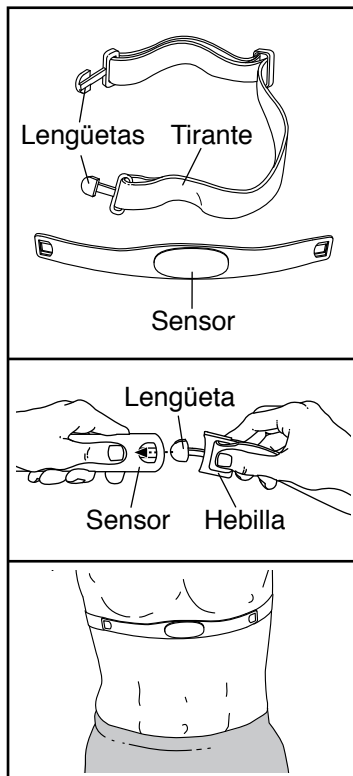
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

La máquina para correr, como cualquier otro equipo electrónico, puede dañarse por cambios repentinos de tensión en el hogar. Pueden ocurrir sobretensiones, picos de tensión e interferencias de ruido al encender o apagar otros equipos eléctricos. **Para reducir el riesgo de daños a la máquina para correr, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea el paso 13 en la página 3.**

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

Enchufe el Cable Eléctrico

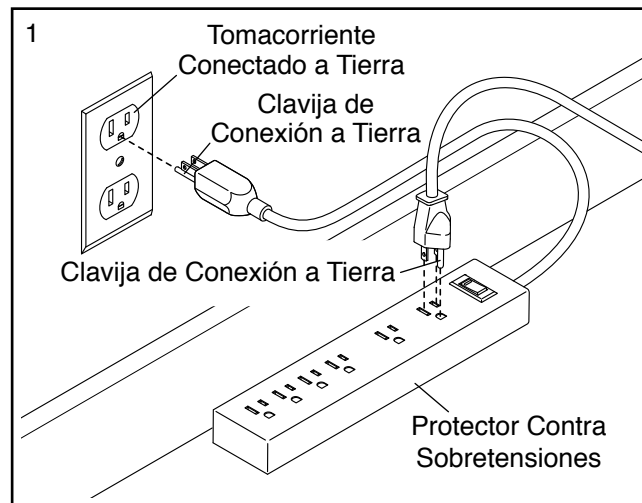
La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr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



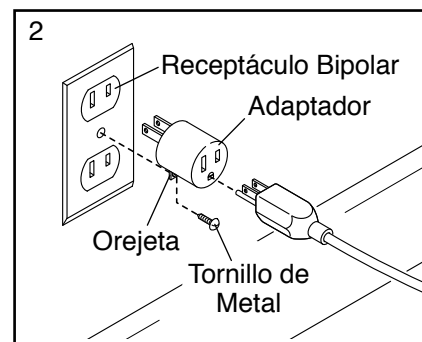
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a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

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

El tomacorriente debe estar en un circuito nominal de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**

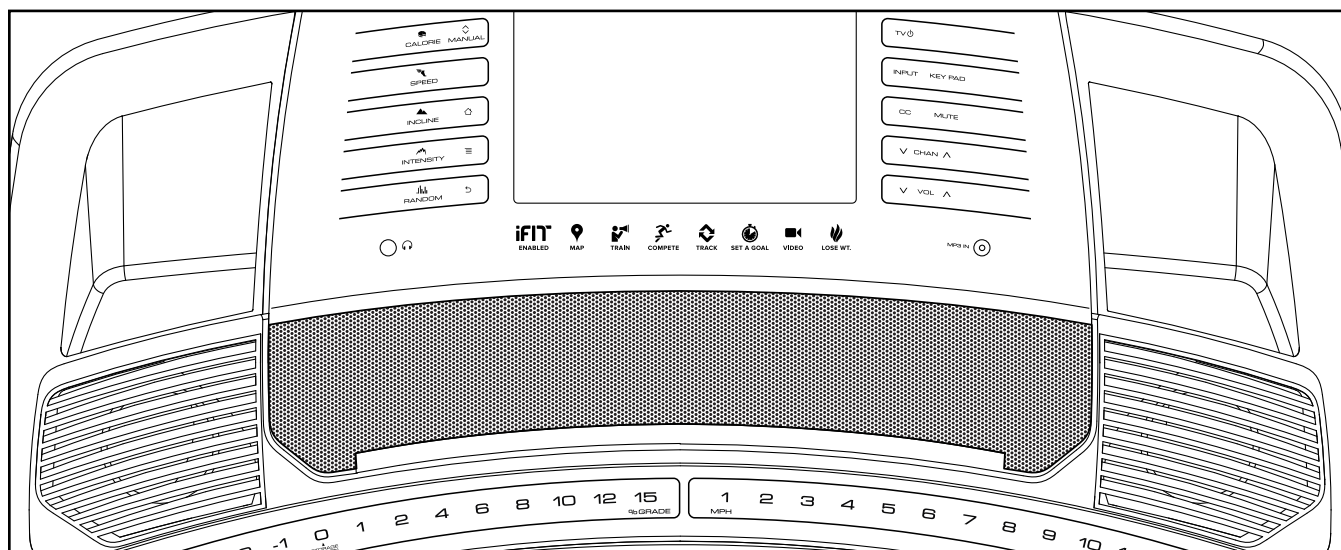


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



El enchufe o el cable que se extiende desde el adaptador debe conectarse con un tornillo de metal a una tierra permanente, como por ejemplo una cubierta de caja de tomacorriente adecuadamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de receptáculos eléctricos bipolares no vienen conectadas a tierra. Antes de usar un adaptador, contacte con un electricista calificado para determinar si la cubierta de la caja eléctrica se encuentra conectada a tierra. El adaptador temporal se deberá usar solamente hasta que un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra haya sido instalado por un electricista calificado.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



HAZ REALIDAD TUS METAS DE EJERCICIOS CON iFIT.COM

Con su nuevo equipo de ejercicios habilitado para iFit, puede usar una serie de funciones en iFit.com para hacer realidad sus metas de ejercicio:



Correr en cualquier parte del mundo con Google Maps personalizables.



Descargar entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Medir su progreso compitiendo contra otros usuarios de la comunidad iFit.



Subir sus resultados de entrenamiento a la nube iFit y hacer el seguimiento de sus logros.



Fijar metas de calorías, tiempo o distancia para sus entrenamientos.



Ver vídeos de alta definición con entrenamientos simulados.



Elegir y descargar conjuntos de ejercicios para perder peso.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada de la máquina para correr ofrece una serie de funciones 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 usted se ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola presenta 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. Además puede ajustar las metas de calorías, tiempo, distancia o ritmo.

Puede incluso ver la TV digital, navegar por Internet, o escuchar su música de entrenamiento o sus audiolibros favoritos con el sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios.

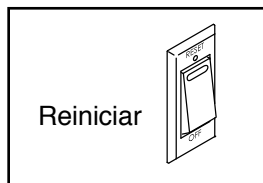
Para encender la corriente, vea la página 24. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil**, vea la página 24. **Para configurar la consola**, vea la página 25.

Ir a iFit.com para obtener más información.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

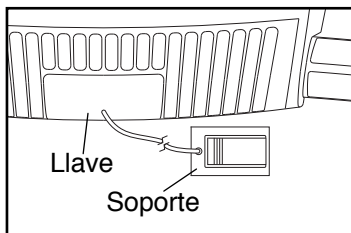
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (consulte la página 22). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de 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 está activada la función de demostración, la pantalla se iluminará unos segundos después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Para desactivar la función de demostración, consulte el paso 7 en la página 31.

Seguidamente, coloque los pies en las barras de apoyo para pies de la cinta de correr. Localice el gancho unido a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa.



A continuación, inserte la llave en la consola. **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso. **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.

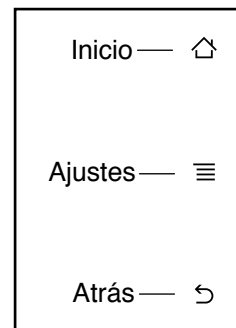
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página <?>. Para simplificar, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada de la tableta:

- La consola funciona igual que otras tablillas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 26). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita ejercer mucha presión sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para utilizar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para utilizar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para utilizar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

Use los botones indicados de la consola para navegar en la tableta. Pulse el botón inicio para regresar al menú principal. Pulse el botón de ajustes para acceder al menú principal de ajustes (consulte la página 31). Pulse el botón atrás para volver a la pantalla anterior.



CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

Antes de usar la máquina para correr por primera vez, deberá configurar la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 34 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 31 y el paso 2 la página 33 y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 33 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 33 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta iFit.

Toque el botón en forma de globo cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, consulte la página 32. El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Siga las instrucciones de la pantalla para registrarse para registrarse en su membresía iFit. Si dispone de un código de activación, seleccione la opción Code activation (activación de código).

La consola estará ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los distintos entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para utilizar la función manual, consulte la página 26. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, consulte la página 28. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, consulte la página 29. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, consulte la página 30.

Para utilizar la función de ajustes del equipo, consulte la página 31. **Para utilizar el sistema de sonido**, consulte la página 32. **Para utilizar el explorador de Internet**, consulte la página 32. **Para utilizar la función de mantenimiento**, consulte la página 33. **Para utilizar la función de red inalámbrica**, consulte la página 34.

Para utilizar la TV digital, consulte la página 35. **Para utilizar la función de entretenimiento**, consulte la página 35. **Para utilizar el control remoto**, consulte la página 36. **Para ajustar la TV**, consulte la página 37. **Para resolver problemas del TV digital**, consulte la página 42.

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 (consulte la página 41).

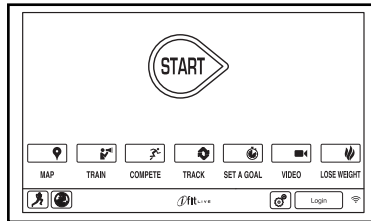
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 24. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda el equipo, el menú principal debe mostrarse en la pantalla tras iniciarse la consola. Toque el botón inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla (no se muestra aquí) para regresar al menú principal en cualquier momento.



3. Ponga en marcha la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Toque el botón Start (comenzar) en la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para caminar. También puede pulsar el botón Manual de la consola y luego tocar el botón Resume (reanudar) en la pantalla. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed (velocidad) para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph.

Si pulsa uno de los botones numerados (MPH), la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

Para seleccionar un ajuste de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph), pulse sucesivamente dos botones numerados. Por ejemplo, para seleccionar el ajuste de velocidad de 3,5 mph, pulse el botón 3 y luego pulse inmediatamente el botón 5. **Nota:** Esta opción no funcionará en caso de ajustar la consola con unidades métricas.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Para volver a poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Start.

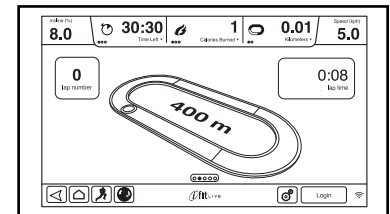
4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumento y disminución de inclinación o uno de los botones numerados % Grade (grado de inclinación). Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar el ajuste de la inclinación seleccionada.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 33).

5. Siga su progreso en las pantallas.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de pantalla deseada, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos en la consola.



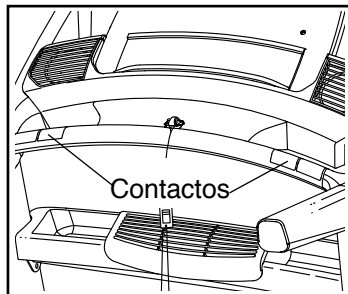
Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla muestra la siguiente información del entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El tiempo transcurrido
- Tiempo restante (**Nota:** La función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante.)
- El número aproximado de calorías que ha quemado
- El número aproximado de calorías que quema por hora
- La distancia que ha caminado o corrido
- El número de pies verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m
- Su ritmo en minutos por milla.
- El número de la vuelta actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

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 21.

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

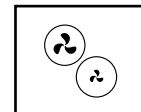


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con la palma de las manos durante aproximadamente diez segundos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecta su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad y una función automática. Cuando la función automática esté seleccionada, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que la velocidad de la banda para caminar aumente y disminuya.

Pulse repetidamente el botón pequeño del ventilador para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Pulse el botón grande del ventilador para seleccionar una velocidad o el modo automático



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

Suba a la plataforma para caminar y toque el botón inicio o el botón atrás en la pantalla, o bien pulse el botón Stop (parar) en la consola. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla. A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 24.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento de a bordo, pulse el botón Calorie (calorías), el botón Speed (velocidad), el botón Incline (inclinación) o el botón Intensity (intensidad) en la consola. Nota: También puede tocar el icono del corredor en la pantalla para seleccionar el menú de entrenamientos.

Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla también mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento.

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento). Unos instantes después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Para ver el perfil, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indicará el segmento actual del entrenamiento. El perfil inferior representa el ajuste de inclinación del segmento actual. El perfil superior representa el ajuste de velocidad del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento,

toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Si la configuración de velocidad y/o de inclinación es demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted podrá anular la configuración pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón Speed** puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 26). **Si pulsa un botón Incline** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 26). **Para regresar a la configuración de velocidad y/o inclinación del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el botón atrás o el botón inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla, o pulse el botón Stop (parar) en la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o pulse el botón Start (comenzar) en la consola. Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

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.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 26. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 27.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 27.

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

Vea el paso 8 en la página 27.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 24.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 26.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) en la pantalla o pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) en la consola.

Para seleccionar una meta de tiempo, distancia, calorías o ritmo, toque el botón Time (tiempo), Distance



(distancia), Calories (calorías) o Pace (ritmo). A continuación, toque los botones de aumento y disminución en la pantalla para especificar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, y para especificar la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Comience el entrenamiento.

Toque el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 26).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

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.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 26.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 27.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 27.

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

Vea el paso 8 en la página 27.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (vea COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 34). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 24.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 26.

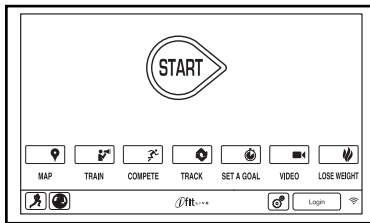
3. Inicie sesión en su cuenta iFit.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón Login (iniciar sesión) para iniciar sesión en su cuenta iFit. La pantalla le pedirá su nombre de usuario de iFit.com y su contraseña. Introduzca estos datos y toque el botón Submit (enviar). Toque el botón Cancel (cancelar) para salir de la pantalla de inicio de sesión.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video

(vídeo) o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie sesión en una cuenta de iFit. Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola.



Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su historial de entrenamientos toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 29). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola.

Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, toque el botón usuario situado cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla.

Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

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

Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 28.

Durante algunos de los entrenamientos, un entrenador personal puede guiarle durante su entrenamiento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 26. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde camina o corre.

Durante un entrenamiento de competencia, la pantalla mostrará las velocidades de los usuarios de iFit y las distancias que ellos han cubierto. La pantalla también mostrará el número de segundos que los otros usuarios de iFit le llevan de ventaja o que usted le lleva de ventaja a ellos.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 27.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 27.

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

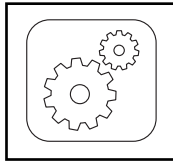
Vea el paso 8 en la página 27.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DEL EQUIPO

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Introduzca la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 24). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 26). A continuación toque el botón de engranajes, cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla, para seleccionar el menú principal de Settings (ajustes).



2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipment Settings (ajustes del equipo). Nota: Deslice un dedo por la pantalla para desplazar las opciones hacia arriba o hacia abajo si es necesario.

3. Seleccione un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. Luego toque el botón atrás en la pantalla para regresar a la función de ajustes del equipo. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

4. Seleccione la unidad de medida.

Toque el botón US/Metric (EE.UU./métrico) para visualizar la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

5. Seleccione una zona horaria.

Toque el botón Timezone (zona de tiempo). Seleccione la zona de tiempo de su localidad para que la consola se sincronice con su hora local. A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

6. Seleccione una hora de actualización.

Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, toque el botón Update Time (hora de actualización) y seleccione la hora deseada. A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico tras el uso de la máquina para correr. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar cuando usted usa normalmente la máquina para correr y pueda desenchufar

el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

7. Active o desactive la función de demostración en pantalla.

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 enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, la pantalla mostrará una presentación de demostración.

Para activar o desactivar la función de demostración en pantalla, toque primero el botón Demo Mode (función de demostración). Luego toque la casilla de verificación On (activado) u Off (desactivado). A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

8. Habilite o deshabilite el navegador de Internet.

Para habilitar o deshabilitar el navegador de Internet, primero toque el botón Browser (navegador). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

9. Habilite o deshabilite la vista de calles.

Durante algunos entrenamientos la pantalla puede mostrar un mapa. Para habilitar o deshabilitar la función de vista de calles en los mapas, primero toque el botón Street View (vista de calles). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

10. Habilitar o deshabilitar la llave.

Nota: Esta función puede no estar habilitada en su máquina para correr.

Si lo desea, puede deshabilitar la llave de manera que la máquina para correr no requiera su uso. Toque el botón Safety Key (llave de seguridad). Para deshabilitar la llave, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar). **PRECAUCIÓN: Lea la advertencia de seguridad que aparece en la pantalla antes de deshabilitar la llave.** Para habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable (habilitar).

11. Habilitar o deshabilitar una contraseña.

La consola presenta una contraseña de seguridad para niños, diseñada para evitar que los usuarios no autorizados usen la máquina para correr.

Toque el botón Passcode (contraseña). Para habilitar una contraseña, toque la casilla de verificación Enable (habilitar). Luego introduzca una contraseña de 4 dígitos de su elección. Toque Save (guardar) para usar esta contraseña. Toque Cancel (cancelar) para regresar a la función de configuración del equipo y no usar la contraseña. Para deshabilitar la contraseña, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar).

Nota: Si la contraseña está habilitada, la consola le pedirá regularmente que la introduzca. La consola permanecerá bloqueada hasta que se introduzca la contraseña correcta. **IMPORTANTE: Si olvida su contraseña, introduzca la siguiente contraseña maestra para desbloquear la consola: 1985.**

12. Defina un intervalo de la pantalla de seguridad.

La consola presenta una función de reajuste automático de la pantalla. Si no se toca o pulsa ningún botón, y la banda para caminar no se mueve durante un tiempo especificado, la consola se reajustará automáticamente.

Para fijar el tiempo que la consola esperará antes de reajustarse automáticamente, toque el botón Safety Screen Timeout (intervalo de reajuste de la pantalla de seguridad) para ver una lista de tiempos. A continuación, seleccione el tiempo deseado. Toque el botón atrás en la pantalla.

13. Salir de la función de ajustes del equipo.

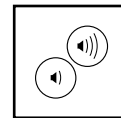
Para salir de la función de ajustes del equipo, toque el botón atrás en la pantalla.

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 de reproducción 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 piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

Para escuchar el audio del TV digital con sus auriculares personales o auriculares, conecte sus auriculares a la toma para auriculares de la consola. Nota: Esta toma de audio es solo para salida de audio.

CÓMO CAMBIAR LA ENTRADA DE AUDIO

Para seleccionar una fuente de audio diferente, toque el botón de notas musicales situado en la parte inferior de la pantalla. A continuación, escoja una fuente de audio de la lista. Nota: Seleccione TV Personal para escuchar el audio desde el TV digital.

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

Nota: Para acceder al navegador, deberá tener acceso a una red inalámbrica que incluya un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Para abrir el explorador, toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione una web.

Para navegar en el explorador de Internet, toque los botones atrás, Refresh (actualizar) y Forward (adelante) en la pantalla. Para salir del explorador de Internet, toque el botón Return (regresar) en la pantalla.

Para usar el teclado, vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 24.

Para introducir una dirección web diferente en la barra URL, primeramente deslice su dedo por la pantalla hacia abajo para visualizar la barra URL si es necesario. A continuación, toque la barra URL, use el teclado para introducir la dirección y toque el botón Go (ir).

Nota: Mientras usa el navegador, los botones Speed (velocidad), Incline (inclinación), Fan (ventilador) y Volume (volumen) continuarán funcionando, pero los botones Workout (entrenamiento) no funcionarán.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web <http://support.ifit.com> para recibir asistencia.

COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

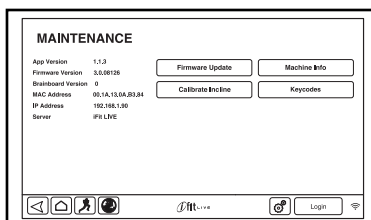
1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 31.

2. Seleccione la función de mantenimiento

En el menú principal de ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para entrar a la función de mantenimiento.

La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión de la máquina para correr.



3. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Toque el botón Firmware Update (actualización de software) para verificar si hay actualizaciones, utilizando su red inalámbrica. La actualización se inicia automáticamente.

Para evitar dañar la máquina para correr, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Tras completarse la actualización, la máquina para correr se apagará y luego volverá a encenderse. Si ello no ocurre, coloque el interruptor de encendido en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor de encendido en la posición Reset (reajustar). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione algo diferente. Estas actualizaciones están siempre diseñadas para mejorar su experiencia en los ejercicios.

4. Calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. La máquina para correr se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego volverá a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la función de mantenimiento. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque el botón Finish (Terminar).

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y otros objetos, así como sus pies, lejos de la máquina para correr mientras calibra el sistema de inclinación. En caso de emergencia, tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualice la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (información de la máquina) para visualizar la información sobre su máquina para correr. Tras visualizar la información, toque el botón atrás en la pantalla.

6. Encuentre códigos de teclas.

El botón Key Codes (códigos de teclas) está diseñado para que los técnicos de servicio puedan identificar si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, toque el botón atrás en la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

La consola presenta una función de red inalámbrica que le permite configurar una conexión de dicho tipo de red.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 31.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Wireless Network (red inalámbrica) para acceder a la función de redes inalámbricas.

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no la tiene, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar varios segundos en aparecer.

Asegúrese de que la casilla de verificación de la opción de menú Network Notification (notificación de redes) esté seleccionada con una marca verde para que la consola le avise cuando detecte una red inalámbrica disponible.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque el botón Connect (conectar) para conectarse a la red o toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro Password (contraseña). Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Para usar el teclado, vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 24.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción de menú WiFi en la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (conectado). A continuación, pulse el botón atrás en la consola para regresar a la función de red inalámbrica.

Para desconectarse de una red inalámbrica, seleccione dicha red y luego toque el botón Forget (olvidar).

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña es la correcta. Nota: Las contraseñas son sensibles a las mayúsculas/minúsculas.

Nota: La función iFit admite cifrados no seguros y seguros (WEP, WPA y WPA2). Se recomienda una conexión de banda ancha; el rendimiento depende de la velocidad de conexión.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web <http://support.iFit.com> para recibir asistencia.

5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica toque el botón atrás en la pantalla.

CÓMO USAR EL TV DIGITAL

Puede controlar el TV digital con los botones de la consola, con los botones de la parte superior del TV digital, o con el mando a distancia (ver la página 36).

1. Encienda el TV digital.

Para encender el TV digital, pulse el botón de encendido del TV.

2. Seleccione una fuente de entrada.

Para pasar de una entrada de cable o antena a otro dispositivo de entrada de audio/visual, como un grabador de vídeo, reproductor de DVD o un reproductor de Blu-ray, pulse repetidamente el botón Source (fuente). Seleccione el TV para entrada de cable o antena, AV para un dispositivo conectado a la TV digital con un cable AV o HDMI para un dispositivo conectado con un cable HDMI.

3. Seleccione el canal deseado.

Para seleccionar el canal de cable deseado, pulse los botones para aumentar y disminuir Chan (canales) o el botón Key Pad (teclado). Nota: Si pulsa el botón Key Pad (teclado), se mostrará un teclado de diez números en la pantalla de su consola. Toque los números para seleccionar el canal de cable deseado.

Al pulsar los botones aparecerá un gráfico en la pantalla para mostrar qué canal se ha seleccionado.

Nota: El TV Digital puede identificar y almacenar en la memoria todos los canales de cable de su área (vea la sección CÓMO AJUSTAR EL TV DIGITAL en la página 37). Los botones para aumentar y disminuir Chan (canales) seleccionarán sólo los canales que estén guardados en la memoria. Si hay conectada una caja de TV satelital, un video-grabador, un reproductor de DVD, un reproductor de Blu-ray y se utiliza como fuente de entrada, la selección de canales se debe realizar en estos dispositivos.

4. Ajuste el volumen según lo desee.

Para ajustar el volumen, pulse el botón Vol para aumentar y disminuir el nivel del volumen. Al pulsar los botones aparecerá un gráfico en la pantalla para mostrar qué ajuste de volumen se ha seleccionado. Nota: Utilice los botones de aumento y disminución de volumen en la parte superior de TV digital para ajustar el volumen del TV digital solo.

5. Silencie el TV si lo desea.

Pulse el botón Mute (silenciar) para silenciar la salida de audio del TV Digital. Vuelva a pulsar el botón o ajuste el volumen para anular silenciar el TV Digital.

6. Uso del subtítulo electrónico.

Si el programa de TV o la película que está viendo tiene subtítulo electrónico, puede usar la función subtítulo electrónico para mostrar en pantalla una versión del texto de una salida de audio. Para ver el subtítulo electrónico en el TV Digital, pulse repetidamente el botón CC (vea el paso 6 de la página 38 para ajustar el subtítulo electrónico).

7. Cuando termine de usar el TV Digital, apague el TV digital.

Para apagar el TV Digital, pulse el botón de encendido del TV.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO

La consola presenta una función de entretenimiento que le permite acceder a un control remoto en pantalla.

1. Acceda al menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 31.

2. Seleccione la función de entretenimiento.

En el menú principal Settings (ajustes), toque el botón Entertainment (entretenimiento) para acceder a la función de entretenimiento.

3. Fije los ajustes por defecto.

Toque el botón Default Settings (ajustes predeterminados) y establezca un canal predeterminado y un nivel de volumen predeterminado para el TV digital si así lo desea.

4. Seleccione los ajustes personalizados.

Toque el botón Custom Settings (ajustes personalizados) para acceder a un control remoto en pantalla. Nota: Este control en pantalla funciona de manera similar al control remoto incluido (vea la página 36 para aprender el uso del control remoto).

5. Salga de la función de entretenimiento.

Para salir de la función de entretenimiento, toque el botón atrás en la pantalla.

CÓMO USAR EL CONTROL REMOTO

Introduzca las pilas la primera vez que use el control remoto (vea **CÓMO CAMBIAR LAS PILAS DEL CONTROL REMOTO** a la derecha).

A continuación, párese en la máquina para correr y sostenga el control remoto cerca del TV. Apunte el control remoto directamente al TV.

Pulse el botón Power (encendido) . Después de algunos minutos, el televisor se encenderá o se apagará.

Para ajustar el volumen (Vol.), pulse el botón para aumentar y disminuir el volumen.

Pulse el botón Mute (silenciar) para encender o apagar el sonido.

Pulse los botones de canales numerados y el botón de guión (–), o el botón para aumentar o disminuir CH (canal) para seleccionar un canal.

Pulse el botón return (regresar)  para ver el canal previo.

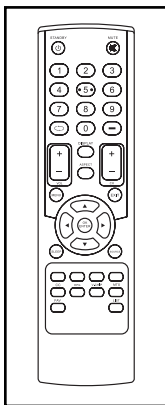
Pulse el botón Menu (menú) para ver el menú principal o para ver un menú anterior. Vea las páginas 37 y 38 para obtener información sobre el menú.

Pulse las teclas de flechas para desplazarse en el menú. Pulse el botón OK/Enter (aceptar) para realizar una selección dentro del menú.

Pulse el botón Exit (salida) para salir de cualquier menú.

Pulse el botón List (lista) para ver una lista de los canales. Si ha marcado algún canal, el menú también mostrará la etiqueta del canal. Vea la página 37 para obtener información sobre el etiquetado de los canales.

Pulse el botón EPG para ver la guía electrónica de programas. Nota: La guía electrónica de programas solo está disponible cuando se ve el televisor digital ATSC.



Pulse el botón Display (visualizar) para ver la información sobre el programa actual y la señal de retransmisión de cable.

Pulse repetidamente el botón CC para activar o desactivar el subtítulo electrónico. Vea el paso 6 de la página 38 para ajustar el subtítulo electrónico.

Pulse repetidamente el botón Source (fuente) para seleccionar la fuente de entrada. Seleccione el TV para entrada de cable o antena, AV para un dispositivo conectado al TV digital con un cable AV o HDMI para un dispositivo conectado con un cable HDMI.

Pulse el botón MTS repetidamente para seleccionar Inglés o español como ajuste de lengua de audio.

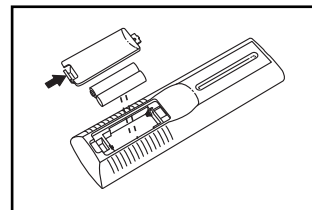
Pulse el botón Aspect (aspecto) repetidamente para seleccionar como formato de visualización la imagen normal, ancha, de cine o zoom.

Pulse el botón V-Chip para ajustar los ajustes de control parental.

Pulse el botón Fav para seleccionar la lista de canales favoritos. Vea el paso 4 en la página 37 para crear una lista de canales favoritos.

CÓMO CAMBIAR LAS PILAS EN EL CONTROL REMOTO

Para cambiar las pilas, primero localice la cubierta de las pilas en la parte trasera del control remoto. Presione hacia abajo el clip de la cubierta de las pilas y tire de la cubierta hacia afuera.



A continuación, retire las pilas usadas del control remoto e introduzca dos pilas AAA nuevas. **Asegúrese de introducir las pilas como se muestra en el dibujo.** Luego presione la cubierta de las pilas en el control remoto.

CÓMO AJUSTAR EL TELEVISOR

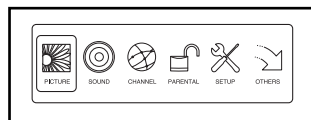
El TV tiene un menú que le permite ajustarlo y personalizarlo.

Pulse el botón Menu (menú) en el control remoto en la parte superior de la pantalla (vea la sección COMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO en la página 35) para entrar al menú principal o volver a un menú anterior. Pulse el botón Exit (salida) para salir del menú. Utilice los botones de flecha para desplazarse a la derecha y a la izquierda, o hacia arriba y hacia abajo dentro de un menú. Pulse el botón OK/Enter (aceptar) para realizar una selección.

1. Pulse el botón Menu (menú) para entrar al menú principal.

Para seleccionar uno de los iconos del menú, pulse los botones de flechas izquierda y derecha en su control

remoto hasta que se destaque el icono deseado. Seleccione Picture (imagen) para ajustar la imagen. Seleccione Sound (sonido) para ajustar el sonido. Seleccione Channel (canal) para ajustar el canal. Seleccione Parental para ajustar el control parental. Seleccione Settings (ajustes) para ajustar las opciones básicas del televisor. Seleccione Others (otros) para ajustar las opciones avanzadas del televisor. Pulse el botón Menu (menú) para regresar al menú principal.



2. Ajuste de la imagen.

El menú Picture (imagen) ofrece numerosas funciones para el ajuste de la pantalla de TV. Use los botones de flechas para desplazarse a través de las distintas opciones y personalizar los ajustes de la imagen.

3. Ajuste del audio.

El menú Audio (sonido) ofrece numerosas funciones para el ajuste de la salida de sonido del TV. Use los botones de flechas para desplazarse a través de las distintas opciones y personalizar los ajustes de la imagen.

4. Ajuste de los canales.

El menú Channel (canal) le permite guardar canales en la memoria del TV y seleccionar opciones de canales. Nota: Puede acceder a este menú solo si se ha seleccionado el TV como fuente de entrada.

En primer lugar, vaya a la parte inferior del menú Channel (canal) y resalte Auto Channel (búsqueda automática de canales). Pulse el botón Enter (aceptar) para iniciar la búsqueda automática de canales. El televisor comenzará a recorrer todos los canales disponibles en su área. Cuando no se encuentre la señal de un canal, se saltará dicho canal. Cuando se detecte una señal, se guardará el canal en la memoria y se seleccionará el próximo canal. Este proceso continuará hasta que llegar al canal más alto. El televisor cambiará la numeración de los canales de acuerdo al orden que los encuentre. **No retire la llave mientras que el televisor esté recorriendo canales.** Nota: Si un canal de televisión desaparece, vuelva a realizar la búsqueda de canales.

A continuación, seleccione Channel Settings (ajustes de canal) para ver una lista de canales guardados en la memoria del TV. Seleccione una casilla de verificación de la columna Skip (saltar) y pulse Enter (aceptar) para que el TV no utilice un canal. Seleccione una casilla de verificación de la columna Favorite (favorito) para añadir un canal a su lista de canales favoritos. Seleccione un nombre de la columna Label (etiqueta) para cambiar la etiqueta del canal. Edite la etiqueta usando los botones de flecha.

Seleccione Channel List (lista de canales) para ver una lista de los canales guardados en la memoria del TV. Resalte un canal y pulse Enter (aceptar) para seleccionar el canal.

Seleccione Favorite List (lista de favoritos) para ver una lista de sus canales favoritos. Nota: Primero debe seleccionar canales favoritos para crear esta lista. Resalte un canal y pulse Enter (aceptar) para seleccionar el canal.

5. Ajuste del control parental.

El menú Parental le permite bloquear o permitir varios ajustes del TV

En primer lugar, introduzca la contraseña Lock Parental Code (código de bloqueo parental), que consiste en un código PIN de 4 dígitos. **Nota: La contraseña por defecto es 0000.** Una vez introducida la contraseña, se desbloqueará el menú Parental.

Seleccione V-CHIP para controlar qué clasificación de televisiones y de películas se bloquearán o se permitirán. Nota: El icono de bloqueo indicará si una clasificación ha sido bloqueada o permitida.

Seleccione Change Password (cambiar contraseña) para cambiar la contraseña Lock Parental Code (cambiar código parental). Introduzca la contraseña antigua una vez, a continuación, introduzca la nueva contraseña dos veces para confirmar. A partir de ahora tendrá que introducir la nueva contraseña para acceder al menú Parental. **Nota: Si olvida su contraseña, introduzca la siguiente contraseña maestra para desbloquear la consola: 1470.**

Seleccione Keypad Lock (bloquear teclado) para bloquear el teclado.

Seleccione Source Lock (bloquear servicio) para bloquear una fuente de entrada de audio/video como TV, AV, o HDMI.

6. Ajustes básicos del televisor

El menú Setup (ajustes) le permite ajustar la configuración de subtítulos electrónicos, el idioma utilizado en los menús o los ajustes del reloj.

Para entrar en el submenú de subtítulo electrónico, seleccione la opción Closed Caption (subtítulos electrónicos) y pulse el botón Enter (aceptar). En el submenú de subtítulos electrónicos, ajuste la visualización de los subtítulos, el tipo de subtítulo, y el preajuste digital y estilo.

Seleccione el Menu Language (idioma del menú) para cambiar el idioma utilizado en los menús.

Seleccione Clock para ajustar la zona horaria del reloj del TV, el ajuste automático, ajuste de la hora, ajuste del día de la semana y configuración del horario de verano.

7. Ajustes avanzados del televisor.

El menú Others (otros) ofrece varios ajustes avanzados del televisor. También puede restaurar los ajustes originales del televisor.

Seleccione el Blue Back (fondo azul) para tener la pantalla del televisor azul cuando no se detecta ninguna señal.

Seleccione No Signal Power Off (apagar si no hay señal) para que el TV se apague si no se detecta señal durante 10 minutos.

Seleccione No Operation Power Off (apagar si no hay acción) para que el TV se apague si no se pulsa ningún botón en el control remoto, en el control en pantalla o en el control de la consola TV durante 3 horas.

Cuando resalte All Reset (reajustar todo), aparecerá una advertencia en la pantalla. Asegúrese de leer la advertencia, a continuación, pulse Enter (aceptar) para restaurar la configuración original del televisor. Nota: Se eliminarán todos los canales favoritos, las etiquetas y los ajustes personales.

8. Salir del menú.

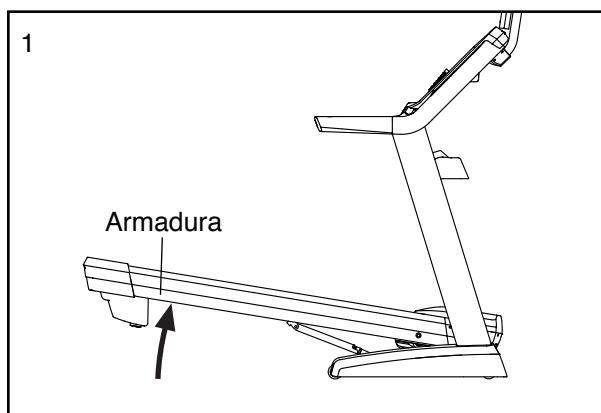
Cuando haya terminado los ajustes, pulse el botón Exit (salir).

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

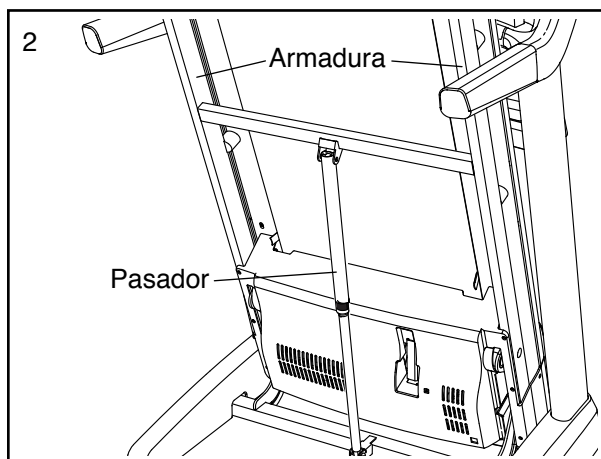
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de 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. Eleve la armadura hasta que el pasador de almacenamiento quede encajado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador quede bloqueado.

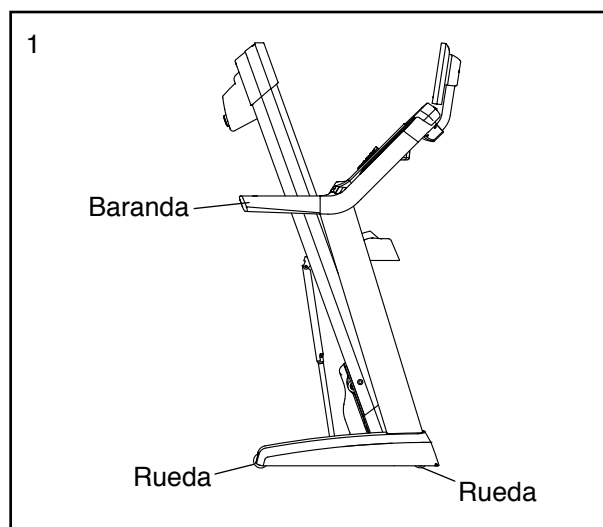


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C (85° F).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

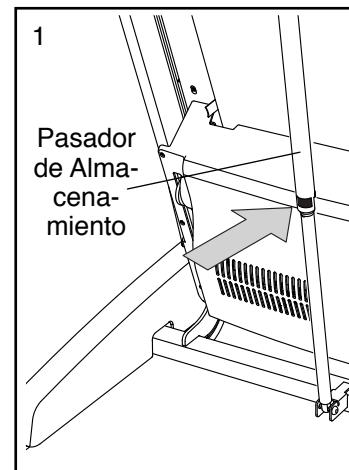
Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sostenga las barandas con ambas manos y empuje con cuidado la máquina para correr al lugar deseado. **PRECAUCIÓN:** No tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Presione el extremo superior de la armadura de la máquina para correr, presione el pasador de almacenamiento con el pie en la posición mostrada y, a continuación, deje que la armadura descienda hasta el piso.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

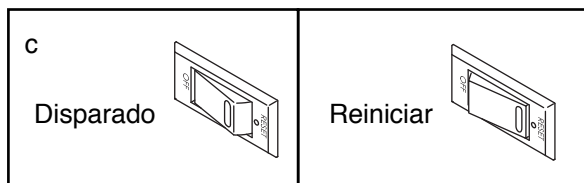
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** A continuación, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector contra sobretensiones y que el protector contra sobretensiones esté enchufado a un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra (véase la página 22). Solo utilice supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 22. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con los tomacorrientes equipados con AFCI.**
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Compruebe el interruptor (vea el diagrama c de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos

y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.

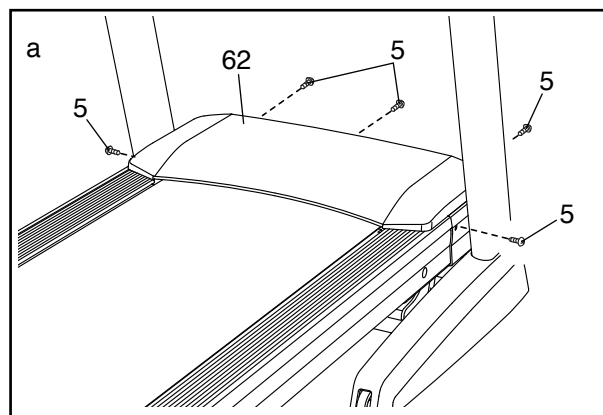
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola se mantienen todavía encendidas cuando usted retira la llave de la consola

- 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 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 la pantalla todavía permanece encendida, vea el paso 7 en la página 31 para apagar la función de demostración.

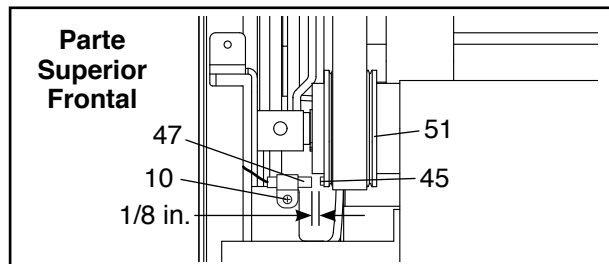
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (5). Gire con cuidado hacia afuera la Cubierta del Motor (62).



Localice el Interruptor de Lengüeta (47) y el Imán (45) en el lado izquierdo de la Polea (51). 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 1/8" (3 mm). Si es necesario, afloje el Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4" (10), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



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

- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 33).

SÍNTOMA: Los entrenamientos iFit no funcionan correctamente

- Si los entrenamientos iFit no funcionan correctamente, asegúrese de que la máquina para correr tenga el firmware más actualizado (vea el paso 3 de la página 33).

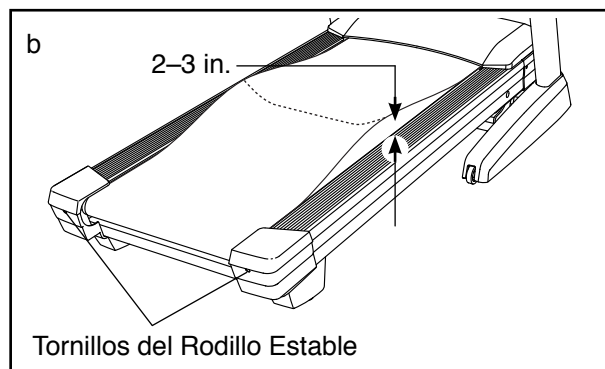
SÍNTOMA: La máquina para correr no se conectará a la red inalámbrica

- Asegúrese de que los ajustes de red inalámbrica de su consola sean correctos (vea el paso 4 en la página 34).
- Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- Si aún tiene alguna pregunta, vea la portada de este manual.

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

- Use solamente un supresor contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 22.
- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE 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 tensada correctamente, deberá

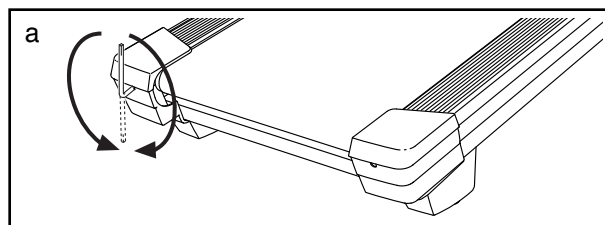
poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



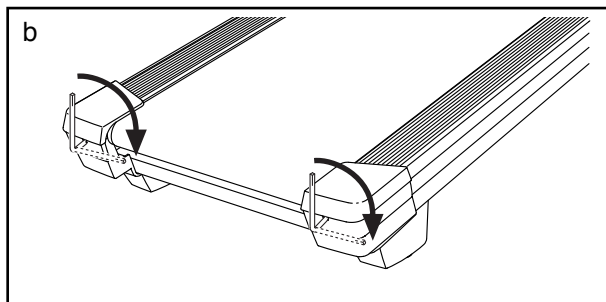
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede 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 está descentrada o patina cuando se camina sobre ella

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



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



SÍNTOMA: El TV digital no recibe ninguna señal

- a. Asegúrese de que se haya seleccionado la fuente de entrada correcta. Vea el paso 2 en la página 35 para seleccionar una fuente de entrada.
- b. Asegúrese de que el cable de la antena o cable de CATV esté conectado de forma segura a la máquina para correr. Vea la página 19 para conectar un cable CATV a su equipo de ejercicios.
- c. Busque señales de transmisión o de cable. Vea el paso 4 en la página 37 para buscar señales.
- d. Debido a un requisito de la FCC, desde el 12 de junio de 2009 no se transmiten señales analógicas por el aire en Estados Unidos. Si desea ver señales de televisión a través de una antena, esta debe ser capaz de recibir señales de televisión digitales. La televisión por cable no ha sido afectada.

SÍNTOMA: Mala recepción del TV digital

- a. Asegúrese de que los ajustes del TV digital estén fijados correctamente. Vea CÓMO AJUSTAR EL TV DIGITAL en la página 37.

- b. Para que el TV digital funcione correctamente, se necesita una buena recepción. Si está usando una antena, asegúrese de que esté correctamente conectada y ajustada para una recepción óptima. Vea la sección CÓMO CONECTAR UNA ANTENA en la página 19.

- c. Verifique la existencia de los siguientes problemas y siga las instrucciones correspondientes:

- Ignición (aparecen manchas negras o rayas horizontales o una imagen tiembla o tiende a desplazarse): Por lo general este problema es causado por interferencia de sistemas de ignición de automóviles, lámparas de neón, cambios de tensión u otros electrodomésticos. Intente cambiar la posición de su equipo de ejercicios u otros electrodomésticos para corregir el problema.
- Fantasmas: Los fantasmas ocurren cuando la señal de televisión sigue dos caminos; uno es el camino directo y el otro es el rebote de la señal en edificios altos, montañas u otros objetos. Cambie la dirección o la posición de la antena para mejorar la recepción.

- Pantalla azul: Si su equipo de ejercicios está ubicado en la zona limítrofe de una estación de televisión donde la señal es débil, la imagen puede ser de baja calidad o puede aparecer una pantalla azul. Si la señal es débil, puede que sea necesario instalar una antena externa para mejorar la imagen.

- Desvanecimiento: Si faltan bloques de la imagen, la imagen se mueve alrededor de la pantalla, o la imagen desaparece, puede que la señal sea débil. Cambie la dirección o la posición de la antena para mejorar la recepción. Asegúrese de que los ajustes del TV Digital estén correctamente ajustados (vea la sección CÓMO AJUSTAR EL TV DIGITAL en la página 37). No use un divisor.

Nota: Si uno de estos problemas aparece cuando el cable de una compañía de CATV está conectado, el problema puede ser causado por la transmisión de la compañía de cable.

SÍNTOMA: El TV digital necesita limpieza

- a. **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Para limpiar el TV digital, use un paño suave con una cantidad pequeña de un detergente suave. No use un paño para pulir, un solvente ni ningún tipo de propulsor o detergente químico como alcohol o benceno.

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

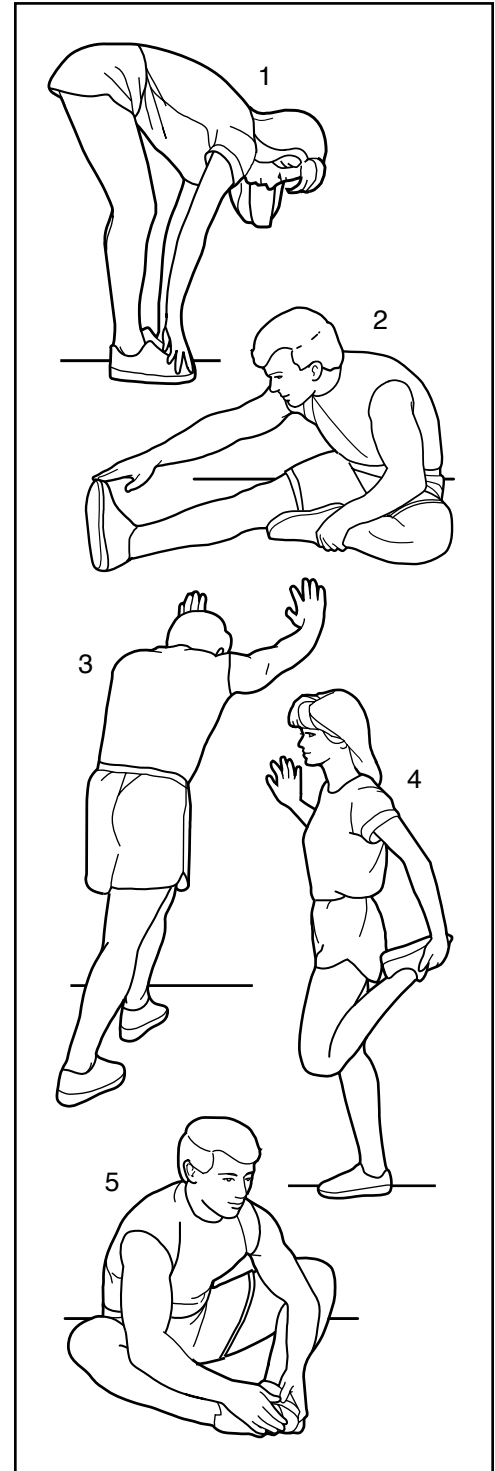
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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 SFTL19513.0 R0214A

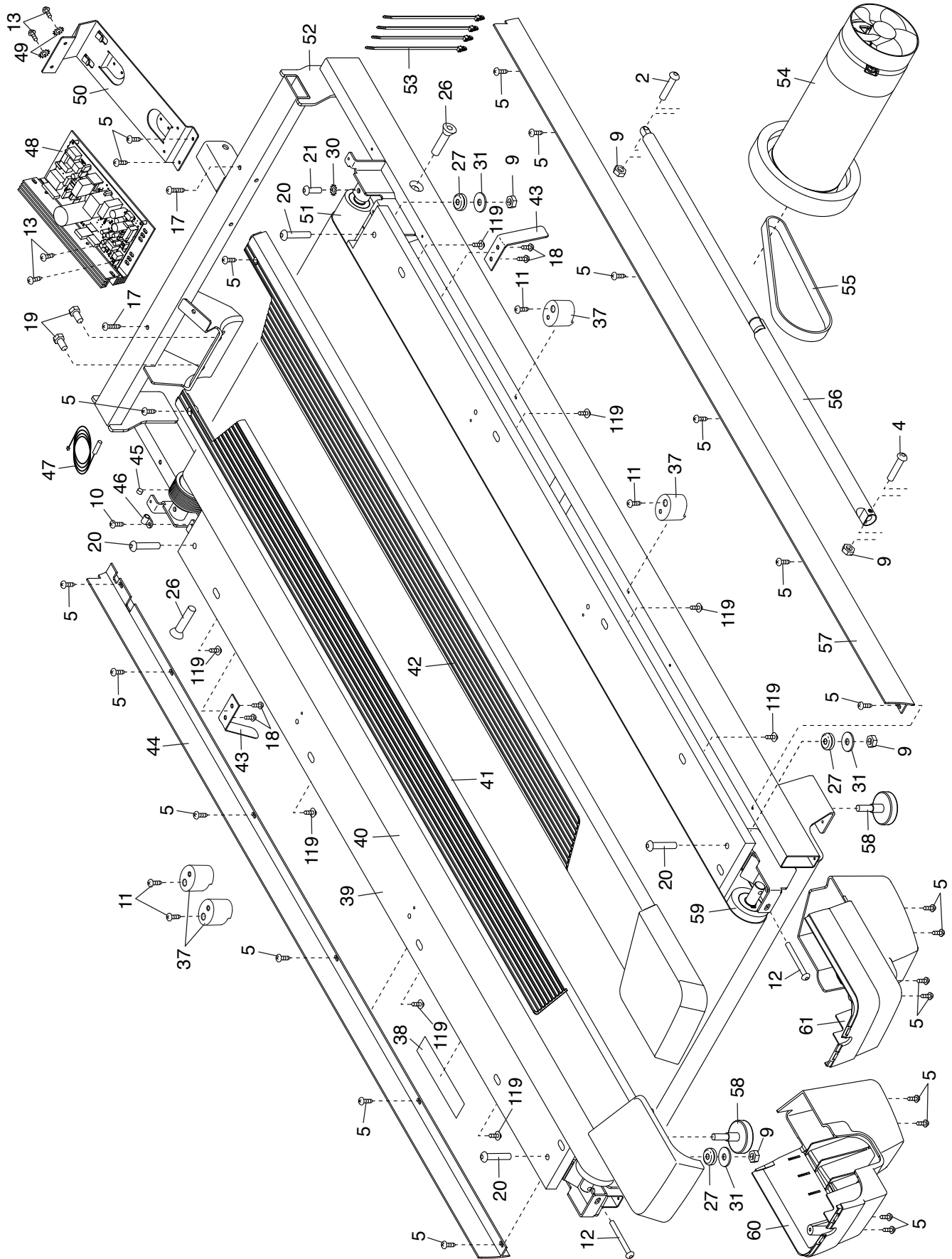
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	12	Tornillo 5/16" x 3/4"	53	4	Atadura
2	9	Tornillo 5/16" x 2"	54	1	Motor de Manejo
3	—	No se utiliza	55	1	Correa del Motor
4	1	Perno 5/16" x 2 1/4"	56	1	Pasador de Almacenamiento
5	66	Tornillo #8 x 3/4"	57	1	Cubierta de la Armadura Derecha
6	2	Tornillo #10 x 3/4"	58	2	Pata Trasera
7	1	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	59	1	Rodillo Estable
8	8	Arandela Estrella 5/16"	60	1	Tapa Trasera Izquierda
9	6	Tuerca 5/16"	61	1	Tapa Trasera Derecha
10	5	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	62	1	Cubierta del Motor
11	30	Tornillo #8 x 1/2"	63	2	Espaciador de Armadura de Inclinación
12	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	64	2	Espaciador de Armadura
13	4	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	65	1	Armadura de Inclinación
14	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	66	1	Motor de Inclinación
15	1	Perno 3/8" x 2"	67	2	Espaciador del Motor de Inclinación
16	1	Control Remoto TV	68	2	Montura de la Cubierta
17	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	69	1	Cable Eléctrico
18	4	Tornillo de la Guía de la Correa #8	70	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
19	2	Perno del Motor 5/16"	71	1	Interruptor
20	4	Tornillo 5/16" x 1 3/4"	72	1	Charola Ventral
21	1	Tornillo 1/4" 1 3/4"	73	1	Cubierta Superior de la Baranda Izquierda
22	2	Perno 3/8" x 1 3/4"	74	2	Baranda
23	2	Tornillo 3/8" x 2 1/2"	75	1	Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda
24	8	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	76	1	Barra Cruzada del Montante Vertical
25	1	Parrilla del Ventilador de la Charola	77	2	Tapa de la Armadura de la Consola
26	2	Perno 1/2" x 2"	78	1	Cable Coaxial del Montante Vertical
27	4	Amortiguador de Goma	79	1	Bandeja
28	2	Tornillo 3/8" x 1"	80	1	Barra Cruzada de Pulso
29	8	Tornillo #6 x 1/2"	81	1	Cubierta Superior de la Baranda Derecha
30	1	Arandela Estrella 1/4"	82	1	Cubierta Inferior de la Baranda Derecha
31	4	Arandela Plana 5/16"	83	1	Cable del Montante Vertical
32	8	Tornillo #8 x 3/8"	84	1	Montante Vertical
33	1	Ventilador de la Bandeja	85	3	Calcomanía de Precaución
34	2	Tuerca 1/2"	86	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical
35	6	Tuerca 3/8"	87	2	Rueda Delantera
36	5	Gancho de Cubierta	88	2	Espaciador de la Rueda
37	4	Amortiguador	89	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
38	1	Calcomanía de Advertencia	90	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
39	1	Plataforma para Caminar	91	1	Pata de Extensión Derecha
40	1	Banda para Caminar	92	2	Rueda Trasera
41	1	Riel de la Pata Izquierda	93	1	Pata de Extensión Izquierda
42	1	Riel de la Pata Derecha	94	1	Charola Izquierda
43	2	Guía de la Banda	95	2	Ventilador
44	1	Cubierta de la Armadura Izquierda	96	1	Consola
45	1	Imán	97	—	No se utiliza
46	1	Gancho			
47	1	Interruptor de Lengüeta			
48	1	Controlador			
49	2	Arandela Estrella #8			
50	1	Soporte del Controlador			
51	1	Polea/Rodillo de Manejo			
52	1	Armadura			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
98	–	No se utiliza	111	1	Suministro de Corriente
99	2	Altavoz	112	4	Separador
100	1	Base de Consola	113	1	Placa de Suministro de Corriente
101	1	Charola Derecha	114	4	Tornillo M4 x 12mm
102	–	No se utiliza	115	1	Soporte del TV
103	1	Cubierta Inferior del Soporte del TV	116	1	Cubierta Superior del Soporte del TV
104	1	Llave/Gancho	117	1	TV
105	2	Tapa de la Armadura de la Consola	118	1	Cubierta del TV
106	1	Armadura de la Consola	119	8	Tornillo con Cabeza de Arandela #8
107	4	Atadura de Cables	120	2	Almohadilla de la Base
108	1	Tirante de Pulso	*	–	Manual del Usuario
109	1	Sensor de Pulso			
110	1	Cubierta de la Bandeja del Ventilador			

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.

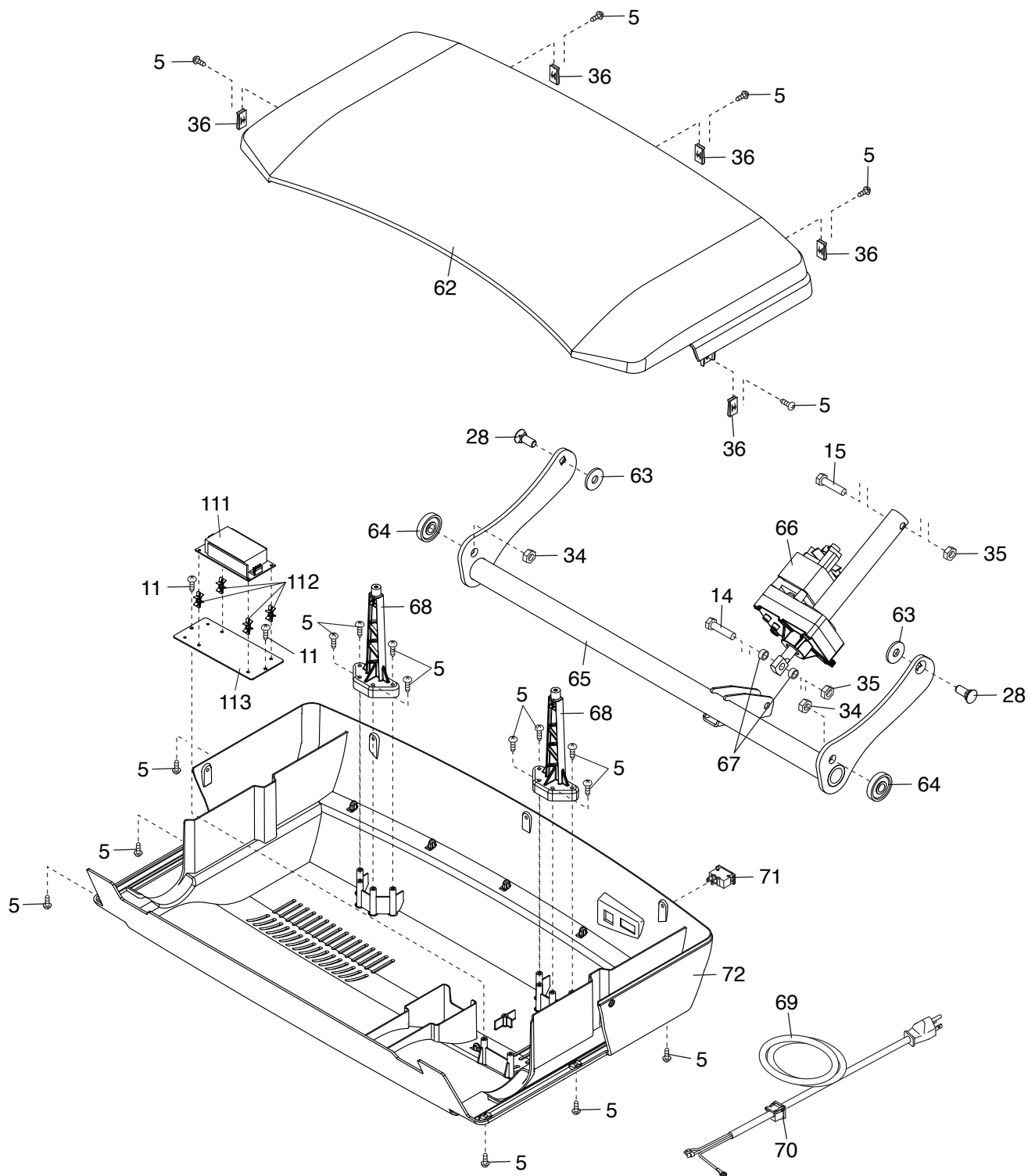
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo SFTL19513.0 R0214A



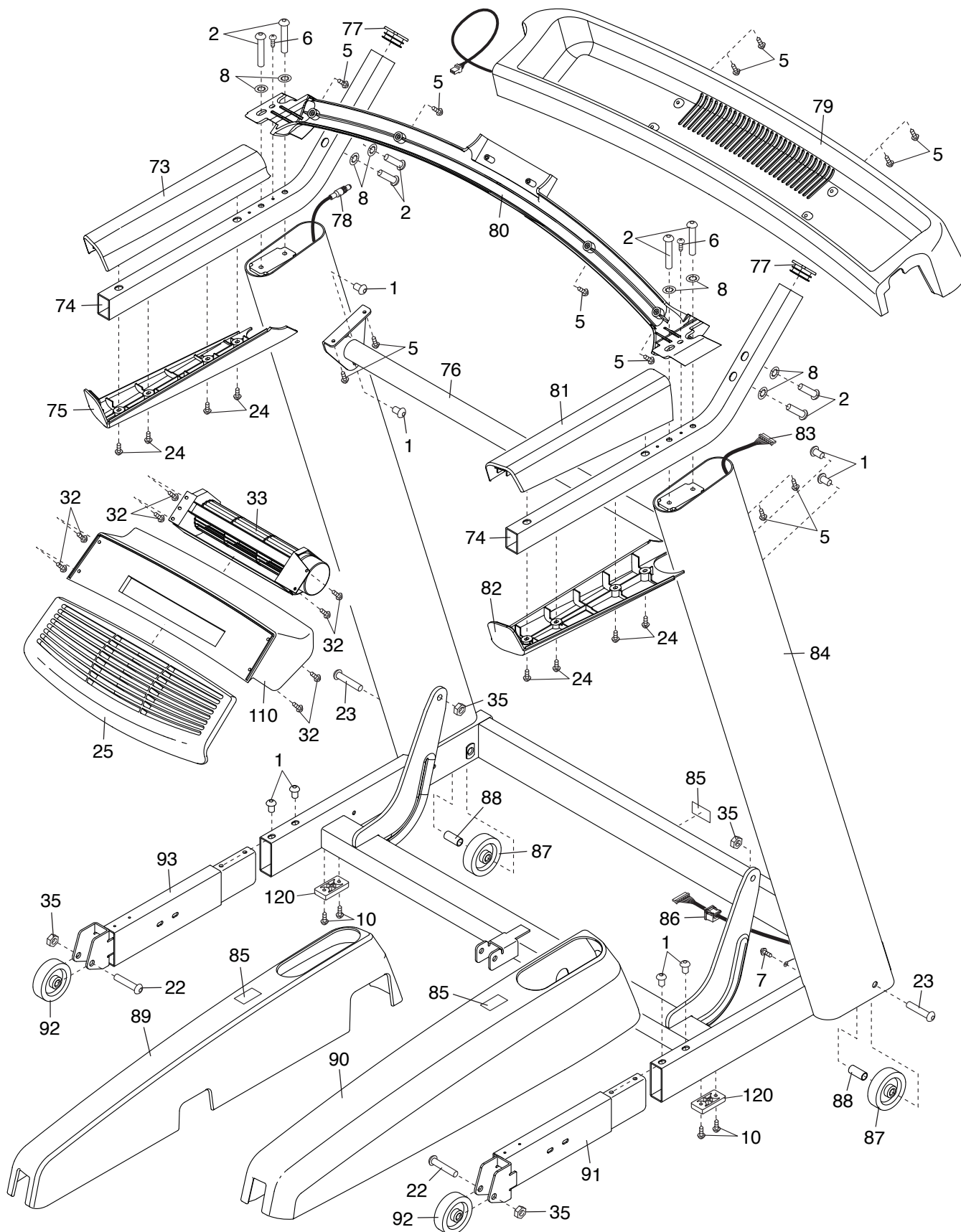
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo SFTL19513.0 R0214A



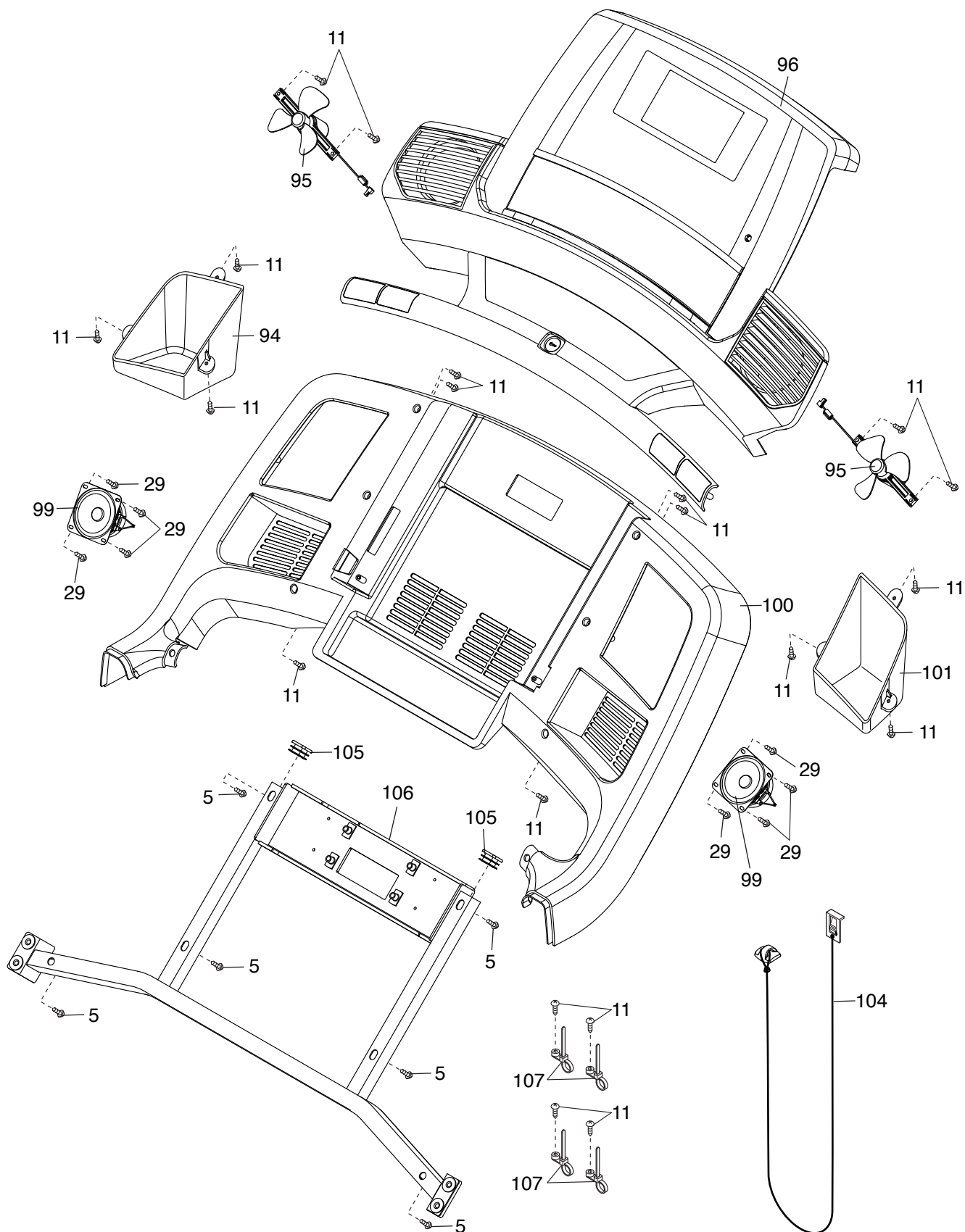
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

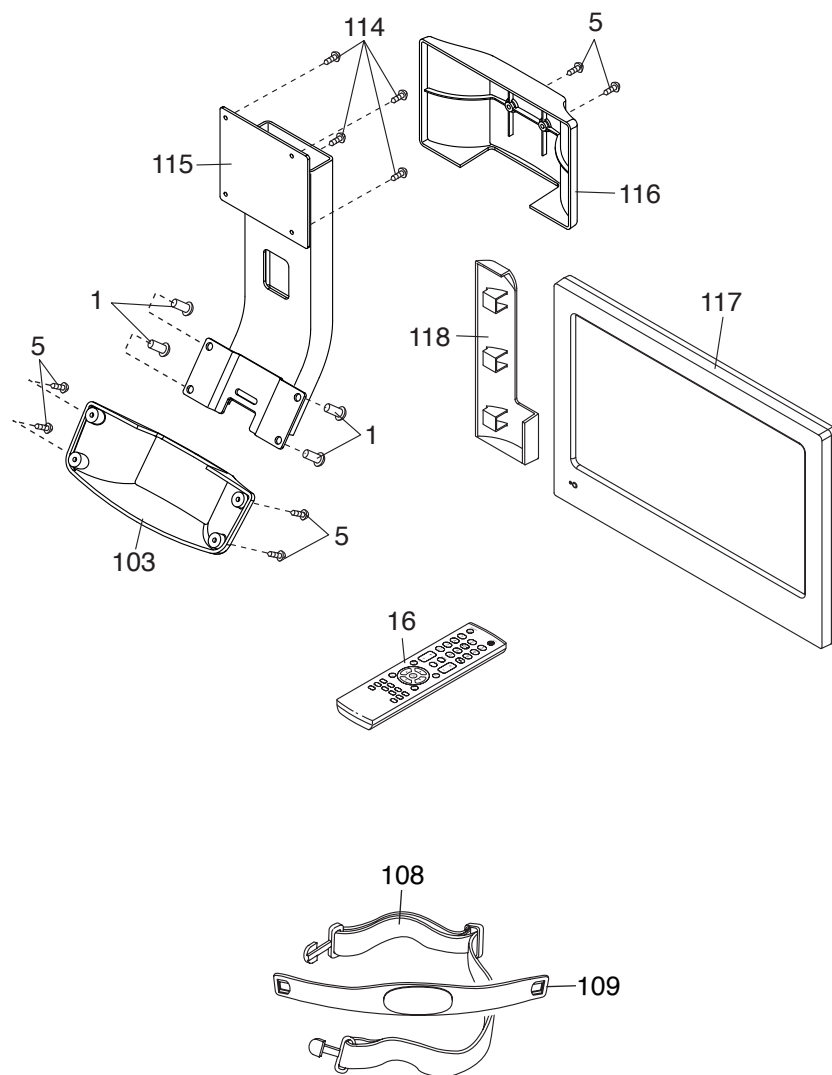
Nº de Modelo SFTL19513.0 R0214A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo SFTL19513.0 R0214A





CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.