

FREEMOTION® **t 6.9**

Nº de Modelo SFTL81913

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

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



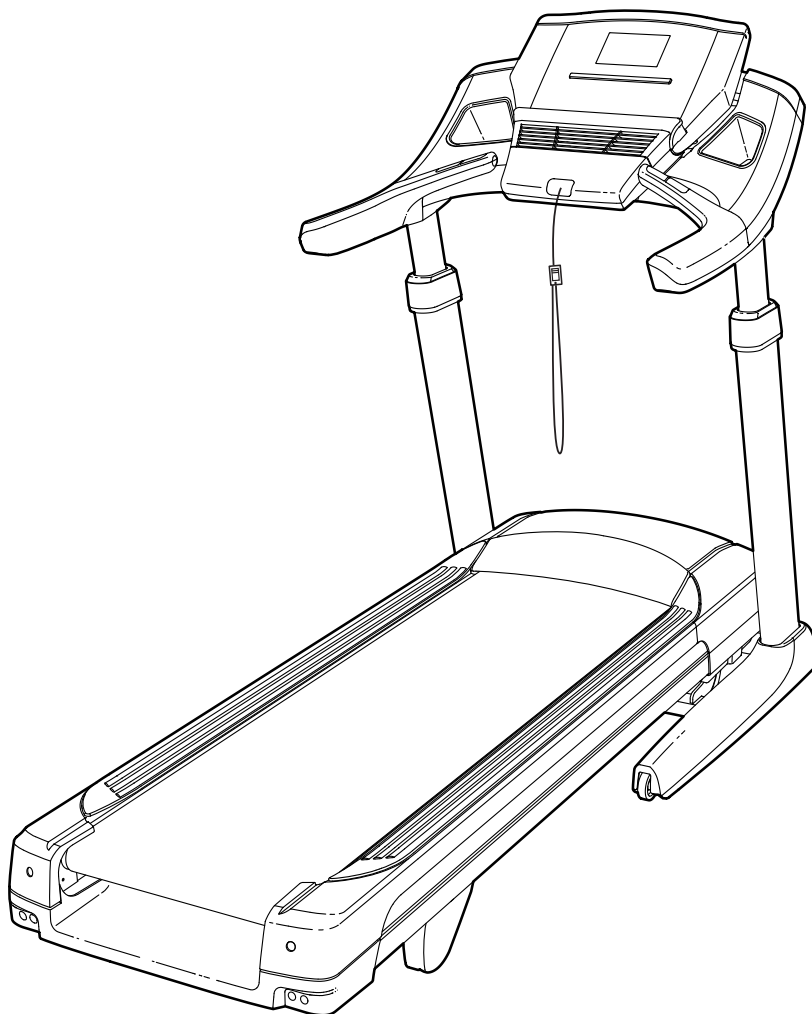
¿PREGUNTAS?

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

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

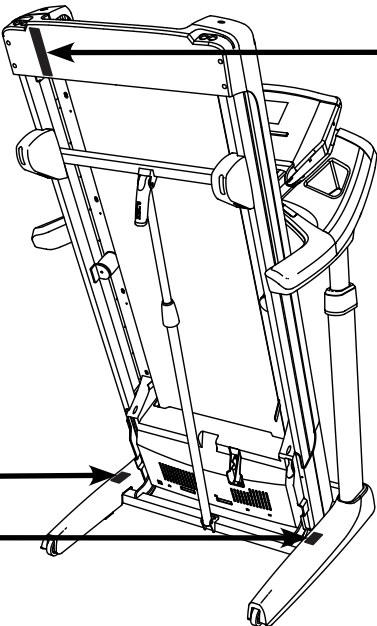
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	11
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	12
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	28
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	29
GUÍA DE EJERCICIOS.....	32
LISTA DE LAS PIEZAS.....	33
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	35
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la contraportada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.

**PRECAUCIÓN**

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



ADVERTENCIA

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

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. FreeMotion Fitness 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 300 lb (136 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la page 12), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
13. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 29 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14).
17. 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.

18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de off (apagado) (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
21. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 28.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lb (20 kg) para mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y 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.
26. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr FREEMOTION® T 6.9. La máquina para correr T 6.9 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que 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 contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

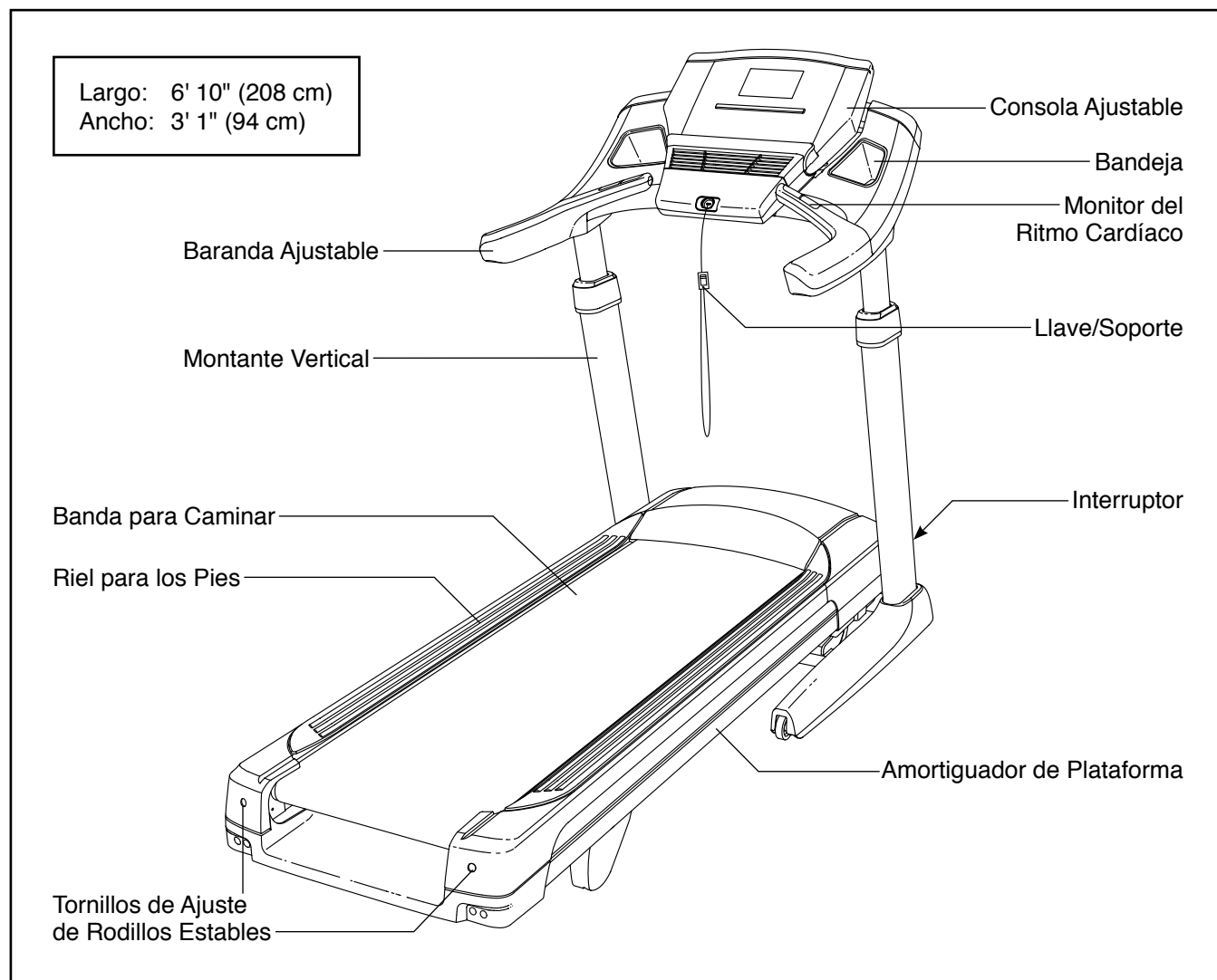
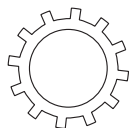
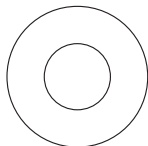


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

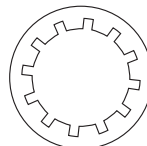
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



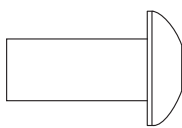
Arandela Estrella
Exterior 3/8" (4)–4



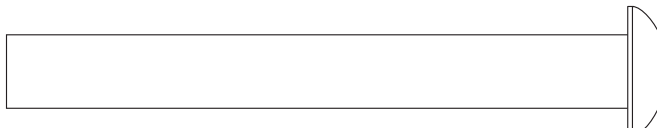
Arandela Plana
5/16" (6)–4



Arandela Estrella
3/8" (3)–4



Tornillo 5/16" x 3/4"
(1)–8



Tornillo 3/8" x 3 1/4" (2)–4

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque, excepto los materiales de empaque del montante vertical. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."

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

llaves hexagonales incluidas



dos llaves inglesas

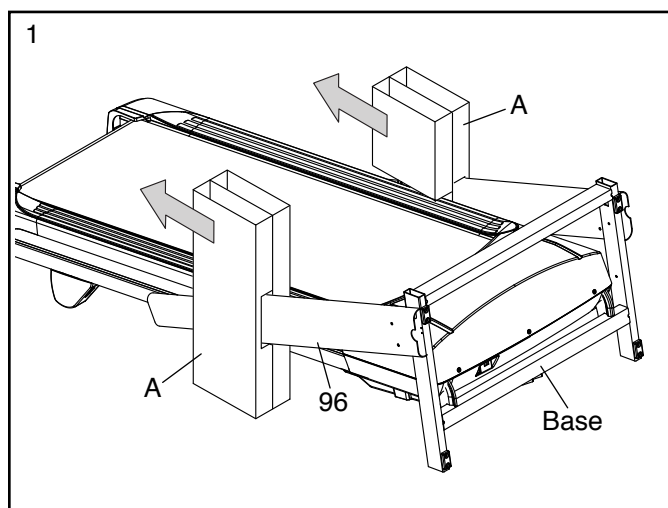


Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado. También, cerciórese de montar la máquina para correr en la ubicación en la que se utilizará.** Si existe una correa alrededor de la máquina para correr, retírela.

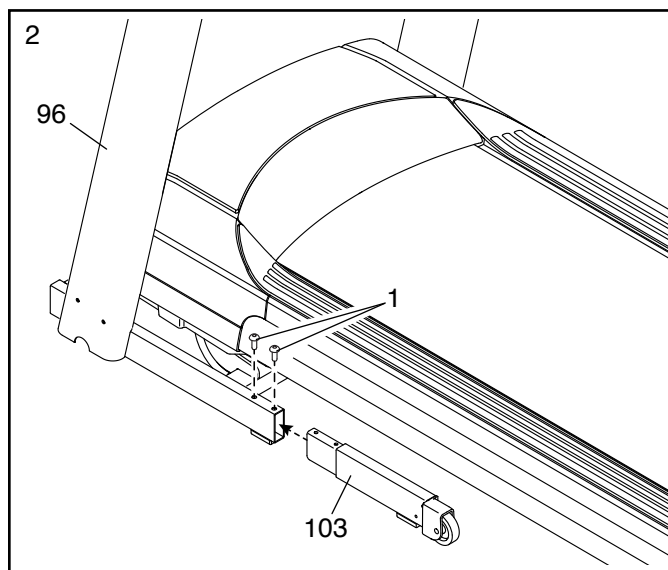
Con la ayuda de otra persona, sostenga firmemente los Montantes Verticales (96) y retire el material de empaque (A) **al mismo tiempo**.

A continuación, eleve los Montantes Verticales (96) hasta la posición vertical de modo que la base de los Montantes Verticales quede apoyada horizontalmente sobre el piso. **Tenga cuidado de no pinzar el cable eléctrico.**



2. Identifique la Pata de la Base (103) izquierda. Inserte la Pata de la Base Izquierda en el Montante Vertical (96) izquierdo. Conecte la Pata de la Base Izquierda con dos Tornillos 5/16" x 3/4" (1). Apriete firmemente los Tornillos.

Conecte la Pata de la Base derecha (no mostrada) al Montante Vertical (96) derecho de la misma manera.

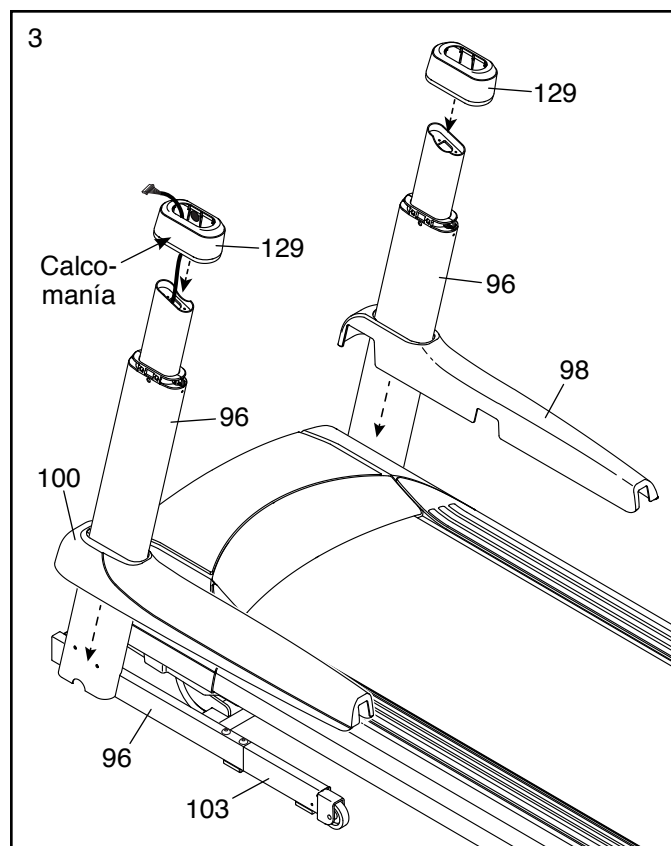


3. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (100) y la Cubierta de la Base Derecha (98).

Deslice la Cubierta de la Base Izquierda (100) sobre el Montante Vertical (96) izquierdo. Presione la Cubierta de la Base Izquierda contra la parte inferior del Montante Vertical y la Pata de la Base (103) izquierda hasta que encaje en su lugar.

Presione la Cubierta de la Base Derecha (98) contra el Montante Vertical Derecho (96) de la misma manera.

Deslice la Cubierta del Montante Vertical sobre cada Montante Vertical (96) hasta que quede encajada en su lugar. **Asegúrese que la calcomanía esté en el costado de la Cubierta del Montante Vertical como se muestra.**

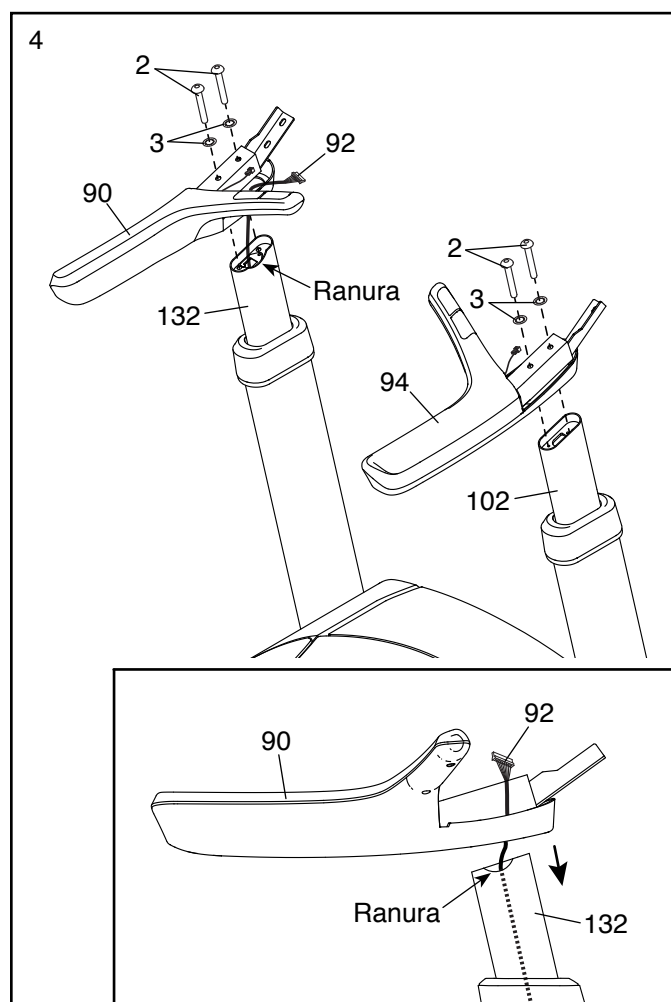


4. Identifique la Baranda Izquierda (90). Sostenga la Baranda Izquierda junto al Montante Vertical Ajustable Izquierdo (132). Inserte el Cable del Montante Vertical (92) a través de la abertura de la parte inferior de la Baranda Izquierda.

Vea el diagrama incluido. Presione la Baranda Izquierda (90) contra el Montante Vertical Ajustable Izquierdo (132). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (92).** Cerciórese de que el Cable del Montante Vertical quede apoyado en la ranura de la parte superior del Montante Vertical Ajustable Izquierdo.

Conecte la Baranda Izquierda (90) al Montante Vertical Ajustable Izquierdo (132) con dos Tornillos 3/8" x 3 1/4" (2) y dos Arandelas Estrella 3/8" (3).

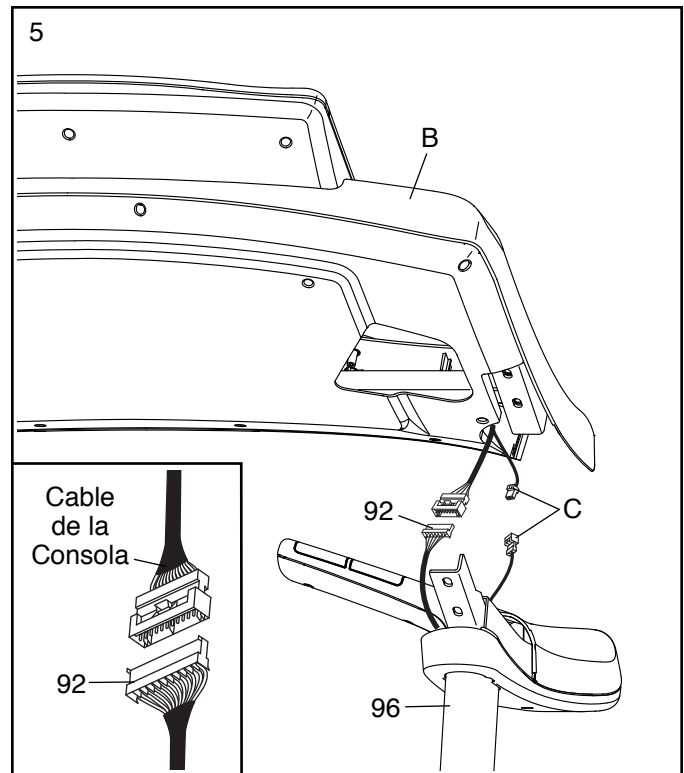
Conecte la Baranda Derecha (94) al Montante Vertical Ajustable Derecho (102) de la misma manera. **Nota: No hay ningún cable en el lado derecho.**



5. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de consola (B) cerca de los Montantes Verticales (96).

Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (92) al cable de la consola. **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.**

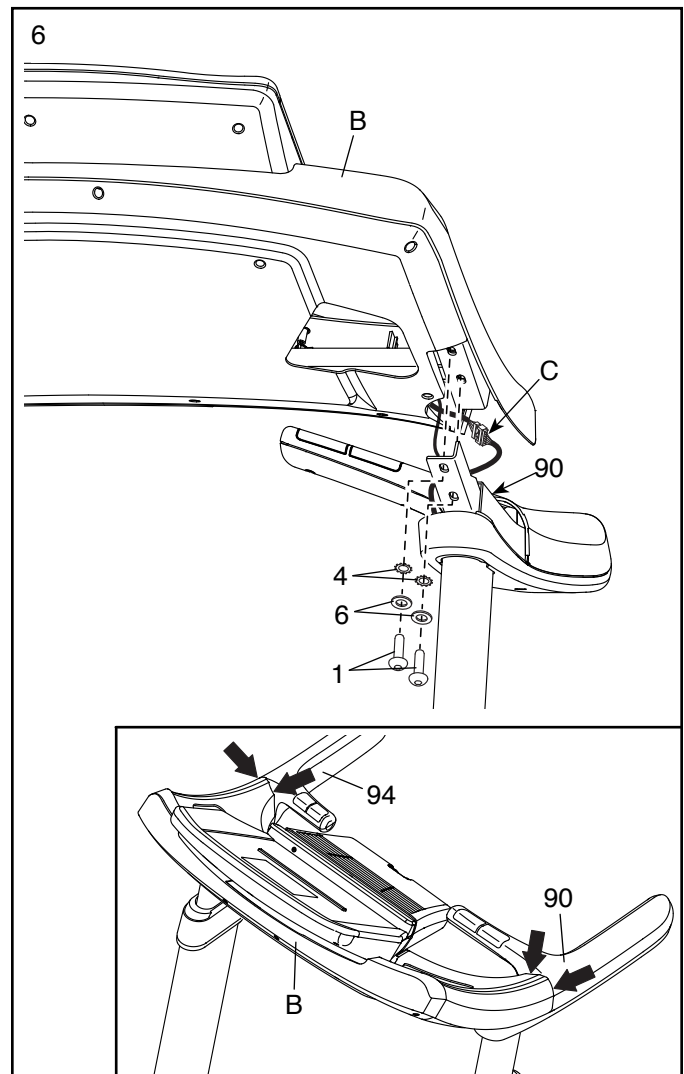
A continuación, conecte los alambres de pulso (C). **Cerchiórese de conectar también los alambres de pulso al lado derecho de la máquina para correr (no mostrado).**



6. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de consola (B) cerca de la Baranda Izquierda (90). Eleve el montaje de consola lo suficiente para posicionar los alambres (C) de modo que no queden pinzados al colocar el montaje de consola sobre el montaje de baranda izquierda. **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

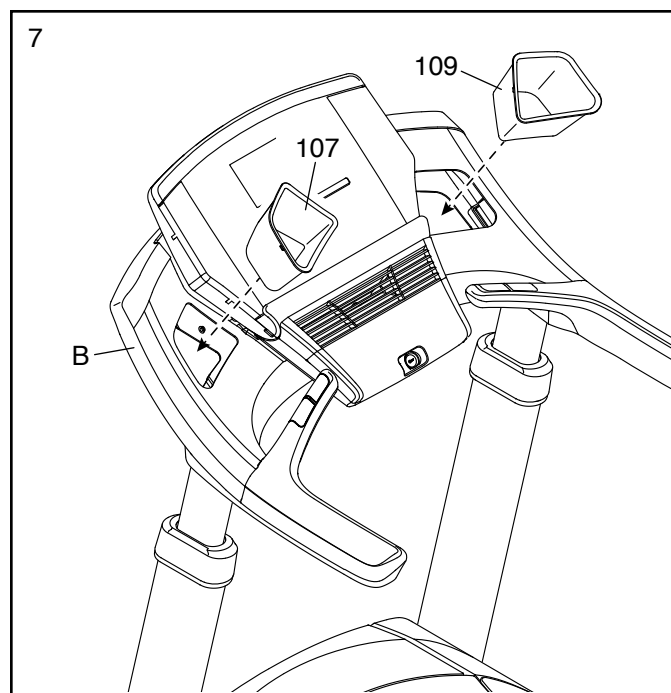
Vea el diagrama incluido. Cerchiórese de que el montaje de consola (B) quede enrasado en las Barandas Izquierda y Derecha (90, 94) en las ubicaciones mostradas por las flechas.

Conecte el montaje de consola (B) a las Barandas Izquierda y Derecha (90, 94) con cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (1), cuatro Arandelas Planas 5/16" (6) y cuatro Arandelas Estrella Exteriores 3/8" (4) como se muestra (sólo se muestra un lado). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



7. Identifique las Bandejas Izquierda y Derecha (107, 109).

Presione las Bandejas Izquierda y Derecha (107, 109) contra el montaje de consola (B).

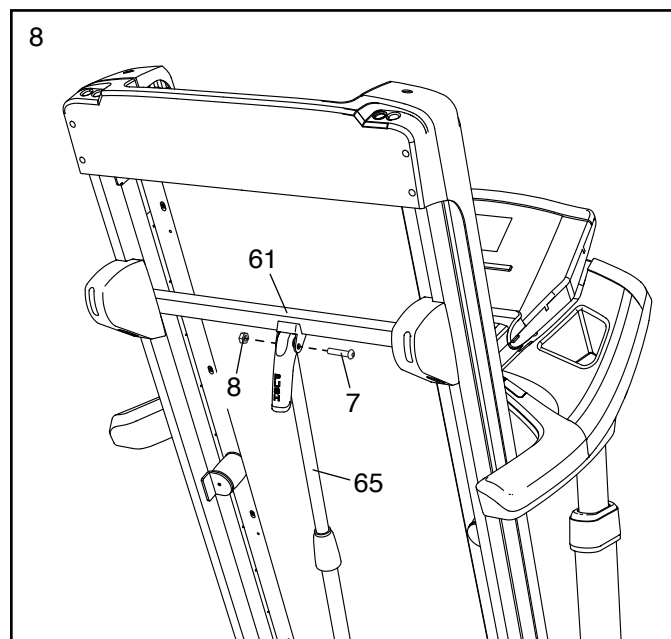


8. Eleve la Armadura (61) hasta la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar este paso.**

Retire el Perno $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{8}$ " (7) y la Tuerca $\frac{3}{8}$ " (8) del Pasador de Almacenamiento (65). Si existe una atadura a través del soporte de la Armadura (61), retírela y deséchela.

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (65) al soporte de la Armadura (61) con el Perno $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{8}$ " (7) y la Tuerca $\frac{3}{8}$ " (8) que retiró anteriormente. **No apriete en exceso la Tuerca.**

Baje la Armadura (61) de la manera descrita en la página 28.



9. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea la página 30). Nota: Pueden incluirse componentes adicionales.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

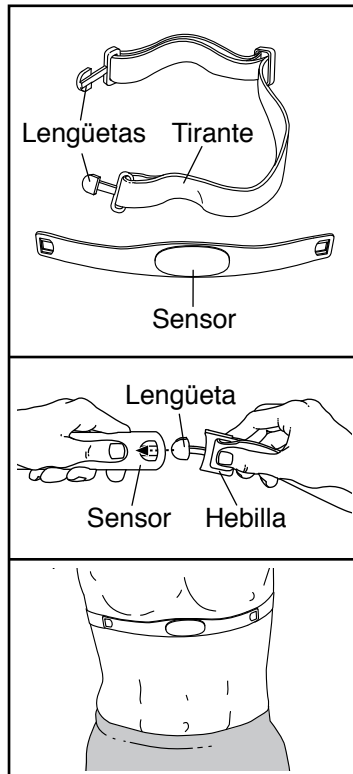
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

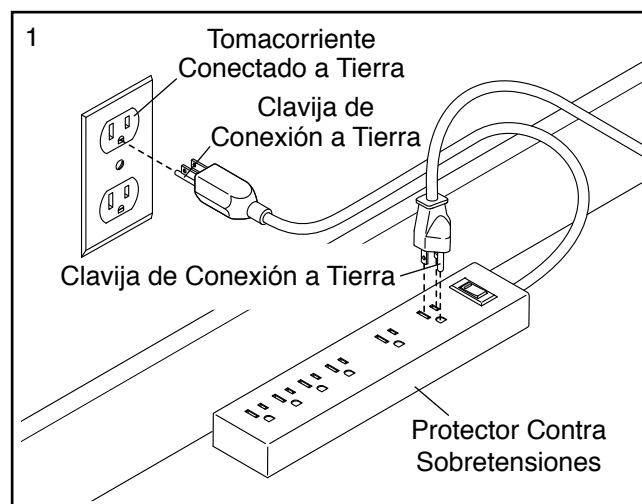
La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr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



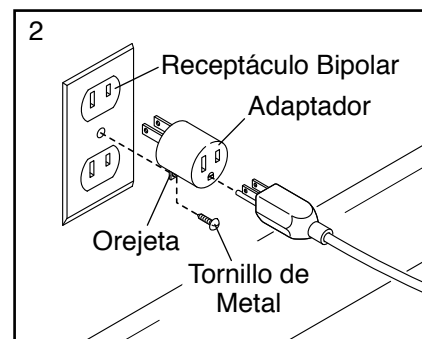
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a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

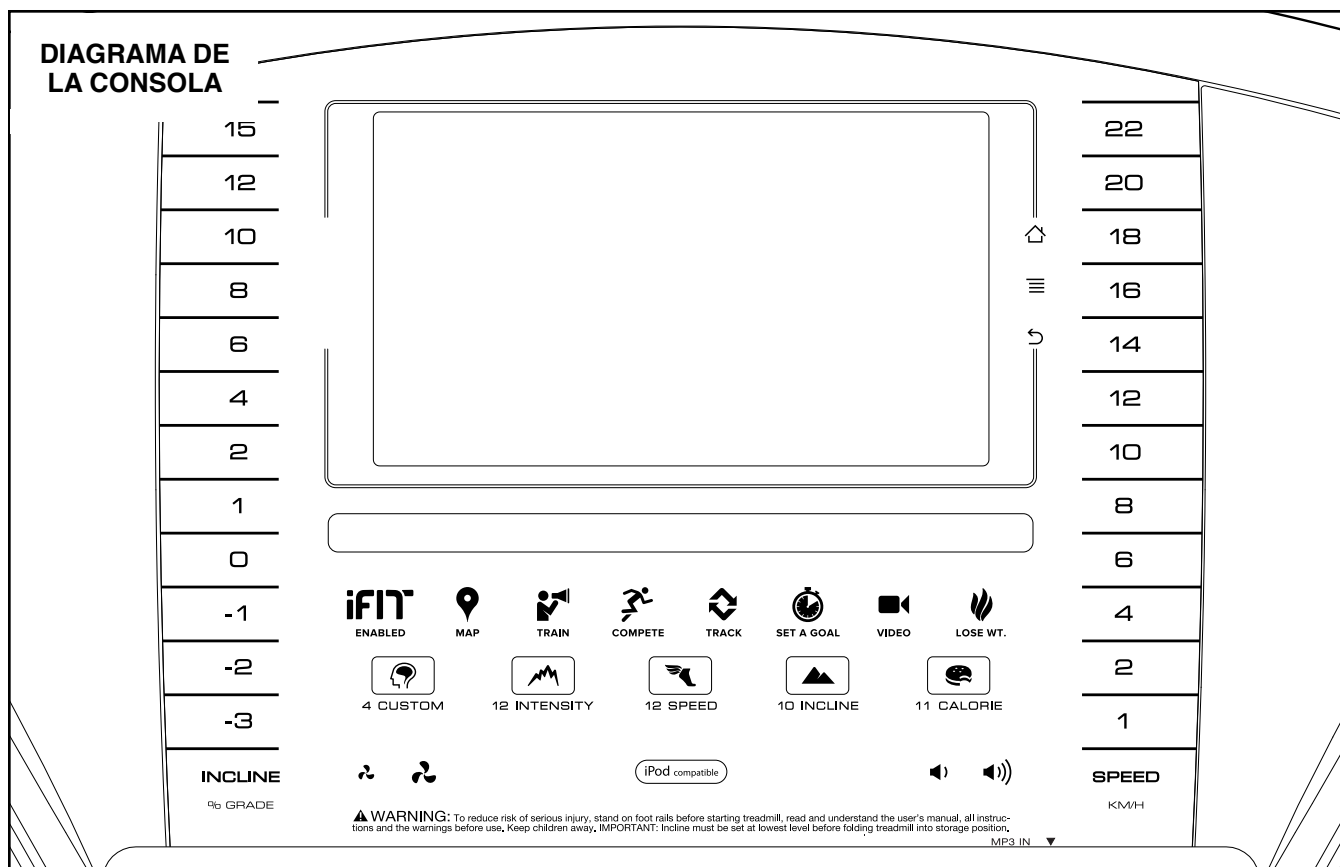
o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE:** Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su corta circuito se salta repetidamente cuando se usa la máquina para correr, vea la portada de este manual para comprar un filtro de arco voltaico.



Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para enchufar 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.**



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una impresionante serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. La consola presenta también la revolucionaria tecnología iFit, que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. **Visite www.iFit.com para obtener más información.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. 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. Asimismo, usted puede fijar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo.

La consola también ofrece entrenamientos definidos por el usuario que le permiten crear sus propios entrenamientos y almacenarlos en la memoria para su uso futuro.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Usted puede incluso navegar por Internet o escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

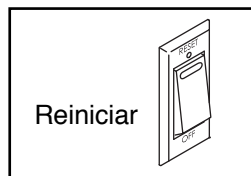
Para encender la corriente, vea la página 14. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 14. Para configurar la consola, vea la página 15.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 23. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

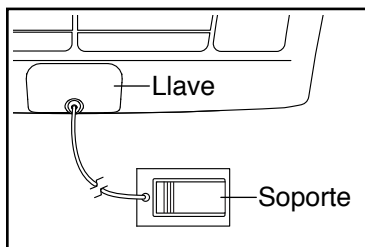
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 12). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor se encuentre 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 la función de demostración está activada, las pantallas mostrarán una presentación preestablecida cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reiniciar, antes de insertar la llave. Para desactivar la función de demostración, vea el paso 7 en la página 23.

A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el soporte conectado a la llave y deslícelo con seguridad por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



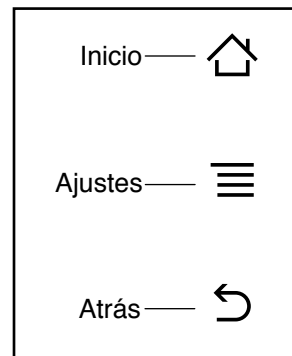
Tras varios segundos, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

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 tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 16). 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 presionar fuerte sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar 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 usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar 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 estos botones de la consola para navegar en la tableta. Pulse el botón atrás para regresar a la pantalla anterior. Pulse el botón ajustes para acceder al menú de ajustes (vea la página 23). Pulse el botón de inicio para regresar al menú principal.



CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos de 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 26 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 23 y el paso 2 en la página 25, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 25 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 25 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta de iFit.

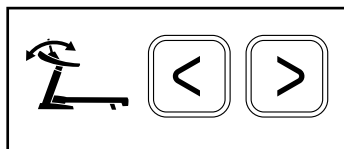
Toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información acerca de cómo navegar con el navegador, vea la página 27. El navegador abrirá la página de inicio de iFit.com.

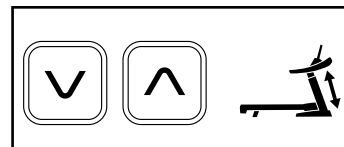
Siga las instrucciones de la página web para registrarse y obtener su membresía de iFit. Si dispone de un código de activación, seleccione la opción Code activation (activación de código).

5. Ajuste el ángulo y la altura de la consola.

Pulse los botones de inclinación de la consola para ajustar el ángulo de la consola de la manera deseada.



Pulse los botones de ajuste de elevación de la consola para ajustar la altura de la consola de la manera deseada.



Puede guardar hasta cuatro ajustes de inclinación y elevación de la consola para distintos usuarios de la máquina para correr. Para guardar el ajuste de inclinación y elevación actual de la consola, pulse primero el botón Memory (memoria) y, a continuación, pulse inmediatamente uno de los botones de usuario numerados.

Para usar un ajuste guardado de inclinación y elevación de la consola, pulse uno de los botones de usuario numerados tras encender la consola.

La consola está 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, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento integrado,** vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la página 19. **Para crear un entrenamiento definido por el usuario,** vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento definido por el usuario,** vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento de iFit,** vea la página 22.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 23. **Para usar la función de mantenimiento,** vea la página 25. **Para usar la función de red inalámbrica,** vea la página 26. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 27. **Para usar el navegador de Internet,** vea la página 27.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 30).

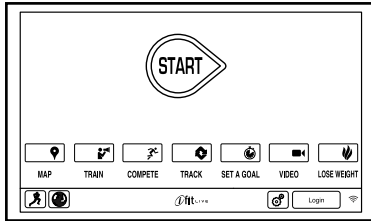
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Cuando encienda la corriente, tras el arranque se mostrará el menú principal. Toque el botón de inicio de la esquina inferior izquierda de la pantalla (no mostrado 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) de la pantalla o pulse el botón Start (comenzar) de la consola para poner en marcha la banda para caminar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h.

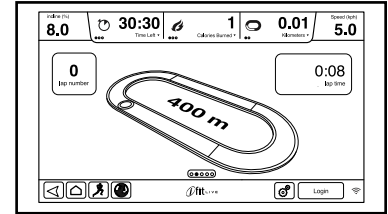
Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed (velocidad) para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápidamente.

Si pulsa uno de los botones de velocidad numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Para reiniciar 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 Incline (inclinación) para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones Incline numerados. Cada vez que pulsa uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.



Nota: La primera vez que ajuste la inclinación, deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 25).

Nota: Al ajustar el ajuste de inclinación a niveles negativos, la velocidad máxima de la máquina para correr se reducirá.

5. Monitoree su progreso.

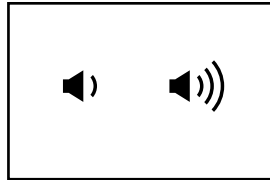
La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de indicación deseada, sólo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información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

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (**Nota:** La función manual no tiene cuenta atrás del tiempo restante.)
- El número aproximado de calorías quemadas
- El número aproximado de calorías que está quemando por hora

- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- El número de metros verticales que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m (1/4 de milla)
- Su ritmo en minutos por milla
- Su número de vueltas actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

Si lo desea, ajuste el volumen de la consola pulsando los botones volumen para aumentar y reducir el volumen.



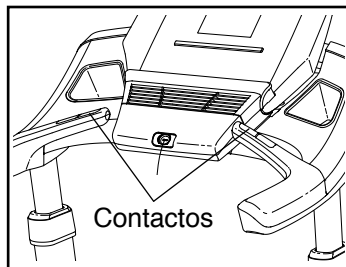
Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones de menú de la pantalla o pulse el botón Stop de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o pulse el botón Start. Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su

ritmo cardíaco de forma exacta. Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 11.

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



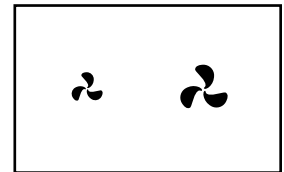
Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con las palmas de las manos durante aproximadamente diez segundos. **No mueva las manos.** Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

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

Pulse el botón de aumento del ventilador para incrementar la velocidad del ventilador.

Si pulsa el botón de aumento del ventilador cuando el ventilador se encuentra en su ajuste de velocidad máxima, se seleccionará la función automática de ventilador. Pulse repetidamente el botón de disminución del ventilador para reducir la velocidad del ventilador o para desactivar el ventilador.



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

Párese en la plataforma para caminar y toque el botón de inicio o el botón atrás de la pantalla o pulse el botón Stop de 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, **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

A continuación, 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 INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

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

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

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento). Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comienza 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 sus progresos. Para ver el perfil, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indica 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 configuración de velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra 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 el ajuste de velocidad y/o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón de velocidad**, podrá controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 16). **Si pulsa un botón de inclinación**, podrá controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 16). **Para regresar a los ajustes de velocidad y/o inclinación programados del entrenamiento**, vea el perfil en primer lugar. A continuación, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

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

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como 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. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 16. La pantalla también puede mostrar un perfil de los ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

Vea el paso 8 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione el menú principal.

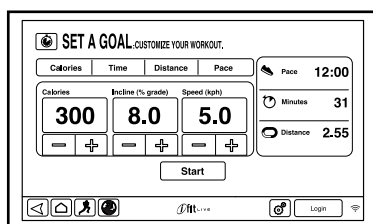
Vea el paso 2 en la página 16.

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) de la consola.

Para establecer una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, toque el botón Calories (calorías),

Time (tiempo), Distance (distancia) o Pace (ritmo). Seguidamente, toque los botones para aumentar y disminuir de la pantalla para seleccionar su meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo y para seleccionar la velocidad e 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. Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 16 y 17).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra 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 una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.

5. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 16.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

Vea el paso 8 en la página 17.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO DEFINIDO POR EL USUARIO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione un entrenamiento definido por el usuario.

Para seleccionar un entrenamiento definido por el usuario, pulse el botón Custom (personalizado) de la consola.

Seleccione el entrenamiento deseado en el menú de entrenamientos definidos por el usuario. A continuación, toque el botón Record New (registrar nuevo).

3. Comience el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Puede programar un nivel de velocidad y un nivel de inclinación para cada segmento.

Para programar un nivel de velocidad para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad de la banda para caminar pulsando los botones Speed (velocidad) numerados.

Para programar un nivel de inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la inclinación de la máquina para correr pulsando los botones Incline (inclinación) numerados.

Al final del primer segmento, el entrenamiento almacenará los niveles actuales de velocidad e inclinación en la memoria.

Programe un nivel de velocidad y un nivel de inclinación para el segundo segmento de la manera descrita arriba.

Siga haciendo ejercicios tanto tiempo como desee. A continuación, pulse el botón Stop (parar) para finalizar su entrenamiento. El entrenamiento creado se almacena en la memoria.

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.

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

Vea el paso 8 en la página 17.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DEFINIDO POR EL USUARIO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione un entrenamiento definido por el usuario.

Para seleccionar un entrenamiento definido por el usuario, pulse el botón Custom (personalizado) de la consola.

Seleccione el entrenamiento deseado en el menú de entrenamientos definidos por el usuario. A continuación, pulse el botón Repeat (repetir).

Nota: Para crear un entrenamiento definido por el usuario, toque el botón Record New (registrar nuevo). Vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO DEFINIDO POR EL USUARIO en la página 20.

La pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento).

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Se programa un nivel de velocidad y un nivel de inclinación para cada segmento. **Nota:** Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, los perfiles mostrarán sus progresos. Para ver los perfiles, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indica el segmento actual del entrenamiento. El perfil inferior representa el nivel de inclinación del segmento actual. El perfil superior representa el nivel de velocidad del segmento actual.

Si el ajuste de velocidad y/o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón de Speed**, podrá controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 16). **Si pulsa un botón de Incline**,

podrá controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 16). **Para regresar a los ajustes de velocidad y/o inclinación programados del entrenamiento**, vea el perfil en primer lugar. A continuación, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como 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.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el botón Back (atrás) o el botón Home (inicio) de la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar). Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. 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.

4. Cambie el entrenamiento si lo desea.

Si lo desea, puede cambiar el entrenamiento. Vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO DEFINIDO POR EL USUARIO en la página 20.

5. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 16.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

Vea el paso 8 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (ver CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 26). También es necesario disponer de una cuenta de iFit.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 16.

3. Inicie una sesión en su cuenta de iFit.

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

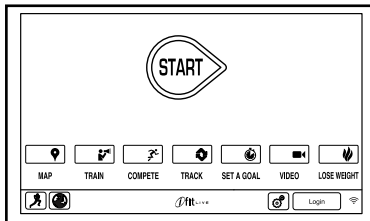
4. Seleccione un entrenamiento iFit.

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

(video) 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 ninguna sesión en una cuenta de iFit.

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, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 19). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit de la consola.

Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, toque el botón User (usuario) cercano a la esquina inferior derecha de la pantalla.



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

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

Al seleccionar un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará 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 competición, la pantalla realizará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 18.

Durante algunos entrenamientos se ofrece una asesoría de audio.

6. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 16. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde usted camina o corre.

Durante un entrenamiento de competición, la pantalla mostrará las velocidades de los usuarios de iFit y las distancias que han recorrido. 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 17.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

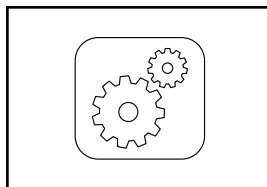
Vea el paso 8 en la página 17.

Para más información acerca de la función iFit, visite www.iFit.com.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES DEL EQUIPO

1. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14). A continuación, seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 16). A continuación, toque el botón de engranajes junto a la esquina inferior derecha de la pantalla para seleccionar el menú principal de ajustes. También puede pulsar el botón Settings (ajustes).



2. Seleccionar la función de ajustes del equipo.

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

3. Seleccionar un idioma.

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

4. Seleccionar 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 de la pantalla.

5. Seleccionar una zona horaria.

Toque el botón Timezone (zona horaria). Seleccione su zona horaria local para sincronizar la consola con su hora local. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

6. Seleccionar 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 de la pantalla.

IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico después de usar la máquina para correr. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar mientras usted está usando la máquina para correr y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

7. Activar o desactivar 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. Cuando la función de demostración está activada, la consola funciona de la forma normal al enchufar el cable eléctrico, colocar el interruptor en la posición de reiniciar e insertar la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, la pantalla mostrará una presentación demostrativa.

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

8. Habilitar o deshabilitar el navegador de Internet.

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

9. Habilitar o deshabilitar 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). A continuación, toque la casilla de verificación Enable o Disable. A continuación, toque el botón Back de la pantalla.

10. Habilitar o deshabilitar la llave.

Nota: Puede que esta característica no esté habilitada en su máquina para correr.

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

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. 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 ajustes del equipo y no usar la contraseña. Para deshabilitar la contraseña, toque la casilla de verificación Disable.

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. Salir de la función de ajustes del equipo.

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

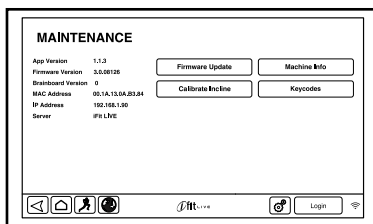
CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

1. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 23.

2. Seleccione la función de mantenimiento.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para entrar en 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. Actualizar 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. Al final de la actualización, la máquina para correr se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar). 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 de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

4. Calibrar 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 regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Pulse 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 los objetos, así como sus pies, lejos de la máquina para correr mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia, saque la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualizar 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 Back (atrás) en la pantalla.

6. Encontrar códigos de tecla.

El botón Keypcodes (código de tecla) está previsto para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, toque el botón Back (atrás) de 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. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 23.

2. Seleccionar 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. Habilitar 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. Configurar y gestionar 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/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las 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.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 14 para usar el teclado.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción WiFi del menú de la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (conectada). A continuación, pulse el botón atrás de 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 sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y 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 support.iFit.com para recibir asistencia.

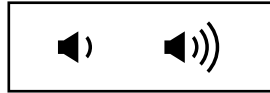
5. Salir de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica, pulse el botón atrás de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios, enchufe 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.

CÓMO USAR EL NAVEGADOR DE INTERNET

Nota: Para usar el navegador, debe tener acceso a una red inalámbrica que tenga un router 802.11b/g/n con la difusión de SSID activada (no se admiten las redes ocultas).

Para abrir el navegador, toque el botón de globo terráqueo cercano a la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione un sitio web.

Para regresar a la página web anterior, pulse el botón atrás de la consola o toque el botón Browser Back (atrás del navegador) de la pantalla. Para salir del navegador, pulse el botón inicio de la consola o toque el botón Return (volver) de la pantalla.

Para introducir una dirección web diferente en la barra de 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). Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 14 para usar el teclado.

Nota: Mientras usa el navegador, los botones de velocidad, inclinación, ventilador y volumen continuarán funcionando, pero otros botones del entrenamiento no funcionarán.

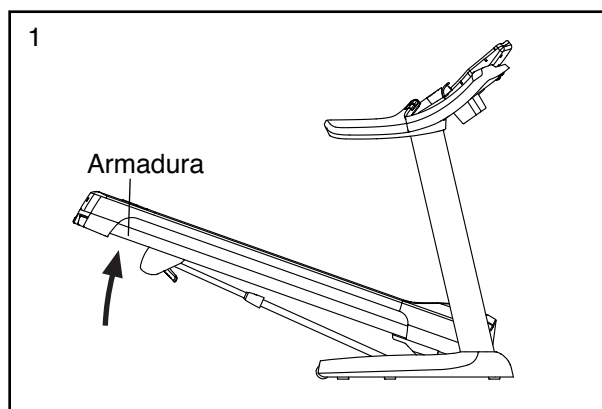
Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

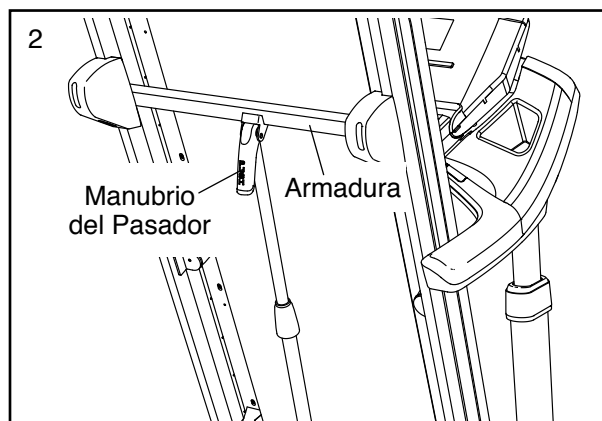
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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 45 lb (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 manubrio del pasador quede bloqueado.

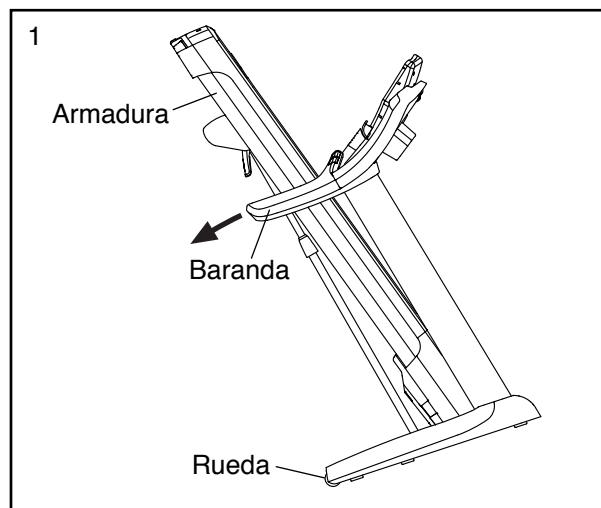


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 85° F (30° C).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con una mano. Presione el manubrio del pasador con la otra mano; en caso necesario, presione levemente la armadura hacia delante. Pivote la armadura varias pulgadas hacia abajo y, a continuación, libere el manubrio del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 de la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies ni la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

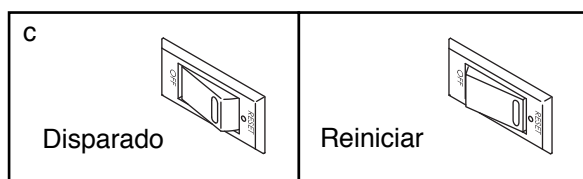
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **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.

SOLUCIÓN 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 observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 12). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- 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 corriente se apaga durante el uso

- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el diagrama c de la izquierda). 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 contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La pantalla de la consola permanece encendida al retirar la llave de la consola

- La consola presenta una función de demostración diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla muestra una presentación de demostración al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si la pantalla sigue encendida, vea el paso 7 de la página 23 para desactivar la función de demostración.

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

- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 25).

SÍNTOMA: La función iFit no funciona correctamente

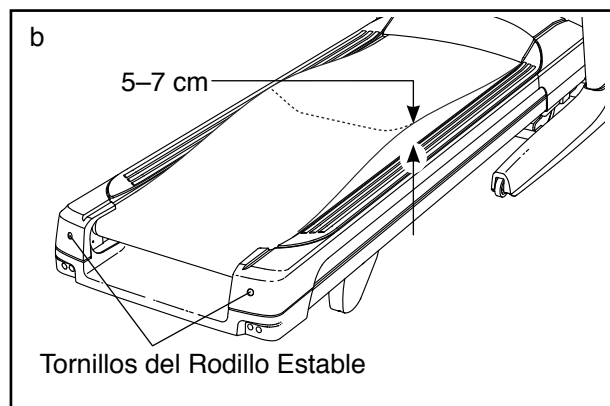
- Si la función iFit no funciona correctamente, asegúrese de que la consola tenga el firmware más actual disponible (vea el paso 3 en la página 25).

SÍNTOMA: La máquina para correr no logra conectarse a la red inalámbrica

- Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de su consola sean correctos (vea el paso 4 en la página 26).
- Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- Si aún tiene cualquier otra pregunta, vea la contraportada de este manual.

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

- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- 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.

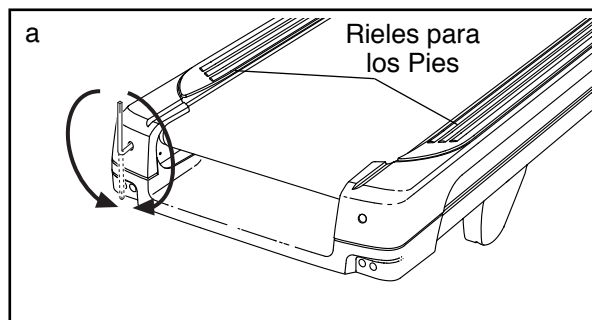


- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la contraportada de este manual.
- Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies

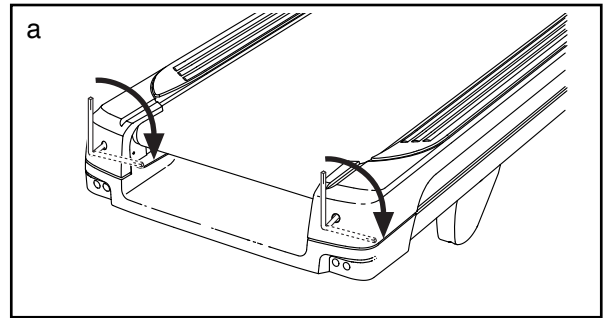
IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.

- 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.



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

- a. En primer lugar, extraiga 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.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo SFTL81913.0 R0615A

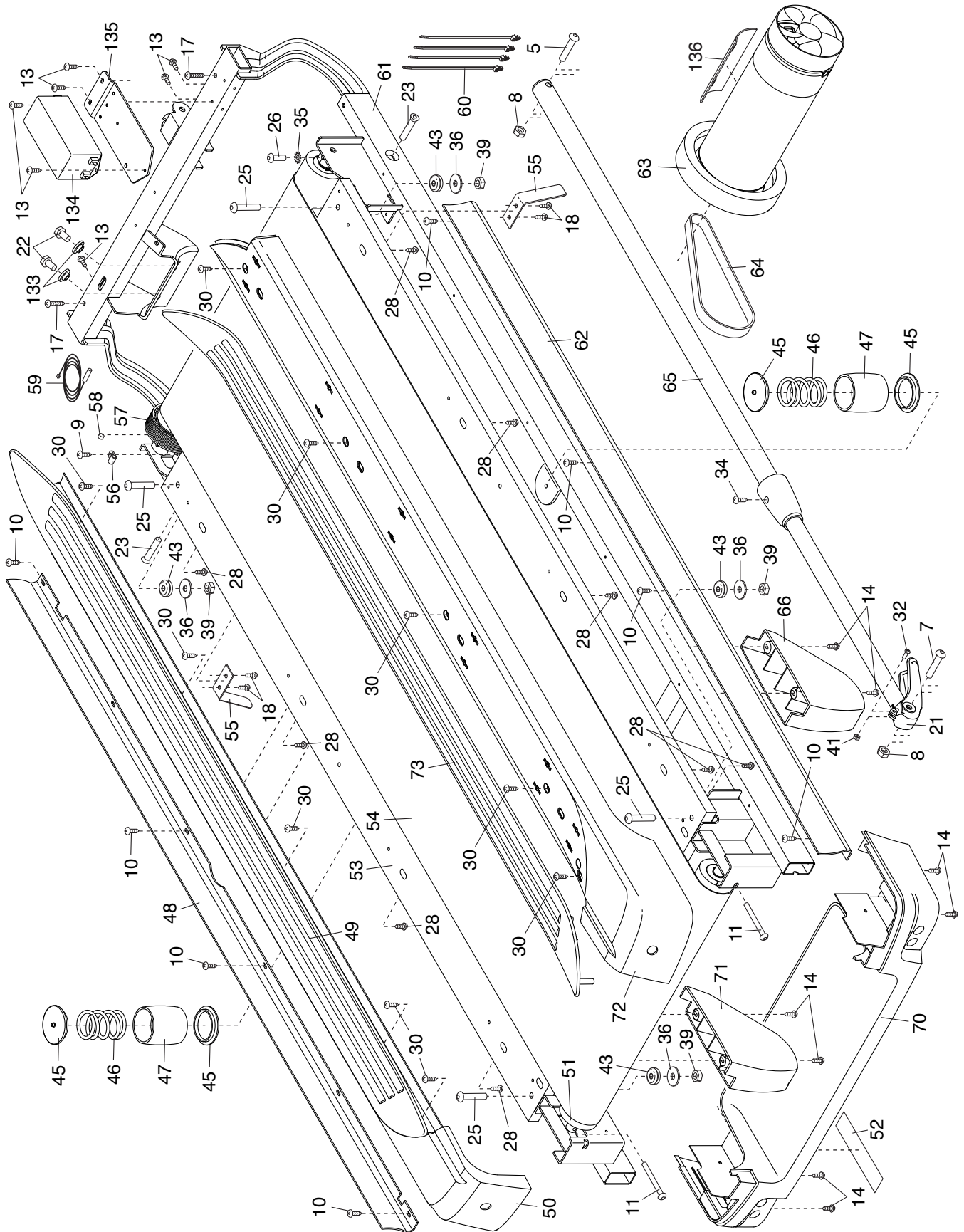
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	8	Tornillo 5/16" x 3/4"	48	1	Cubierta de la Armadura Izquierda
2	4	Tornillo 3/8" x 3 1/4"	49	1	Cubierta del Riel de la Pata Izquierda
3	4	Arandela Estrella 3/8"	50	1	Riel de la Pata Izquierda
4	4	Arandela Estrella Exterior 3/8"	51	1	Rodillo Estable
5	1	Perno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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
94	1	Baranda Derecha	117	1	Consola
95	1	Parte Inferior de Baranda Derecha	118	1	Armadura de la Consola
96	1	Montante Vertical	119	1	Puerta de Acceso
97	2	Calcomanía de Precaución	120	1	Parte de Atrás de la Consola
98	1	Cubierta de Base Derecha	121	1	Ventilador
99	1	Cable del Motor de Inclinación	122	8	Aislador
100	1	Cubierta de la Base Izquierda	123	1	Controlador del Motor del Montante Vertical
101	6	Almohadilla de la Base			
102	1	Montante Vertical Ajustable Derecho	124	1	Suministro de Corriente
103	2	Pata de la Base	125	1	Soporte de lo Electrónico
104	1	Alojamiento de la Rueda Izquierda	126	2	Guía Superior del Montante Vertical
105	1	Alojamiento de la Rueda Derecha	127	2	Guía Inferior del Montante Vertical
106	2	Rueda	128	1	Soporte del Ojal Reforzado
107	1	Bandeja Izquierda	129	2	Cubierta del Montante Vertical
108	1	Base de la Consola	130	8	Tornillo #8 x 3/8"
109	1	Bandeja Derecha	131	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"
110	1	Motor de Ajuste de la Consola	132	1	Montante Vertical Ajustable Izquierdo
111	1	Cubierta del Motor de Ajuste de la Consola	133	2	Bujes del Motor
112	1	Armadura de la Base de la Consola	134	1	Filtro
113	2	Abrazadera de la Consola	135	1	Soporte del Filtro
114	8	Buje de la Consola	136	1	Aislador del Motor
115	2	Cable de Tierra de la Consola	137	1	Abrazadera de Conexión a Tierra
116	1	Parte Posterior de la Base de la Consola	138	1	Toma
			*	—	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

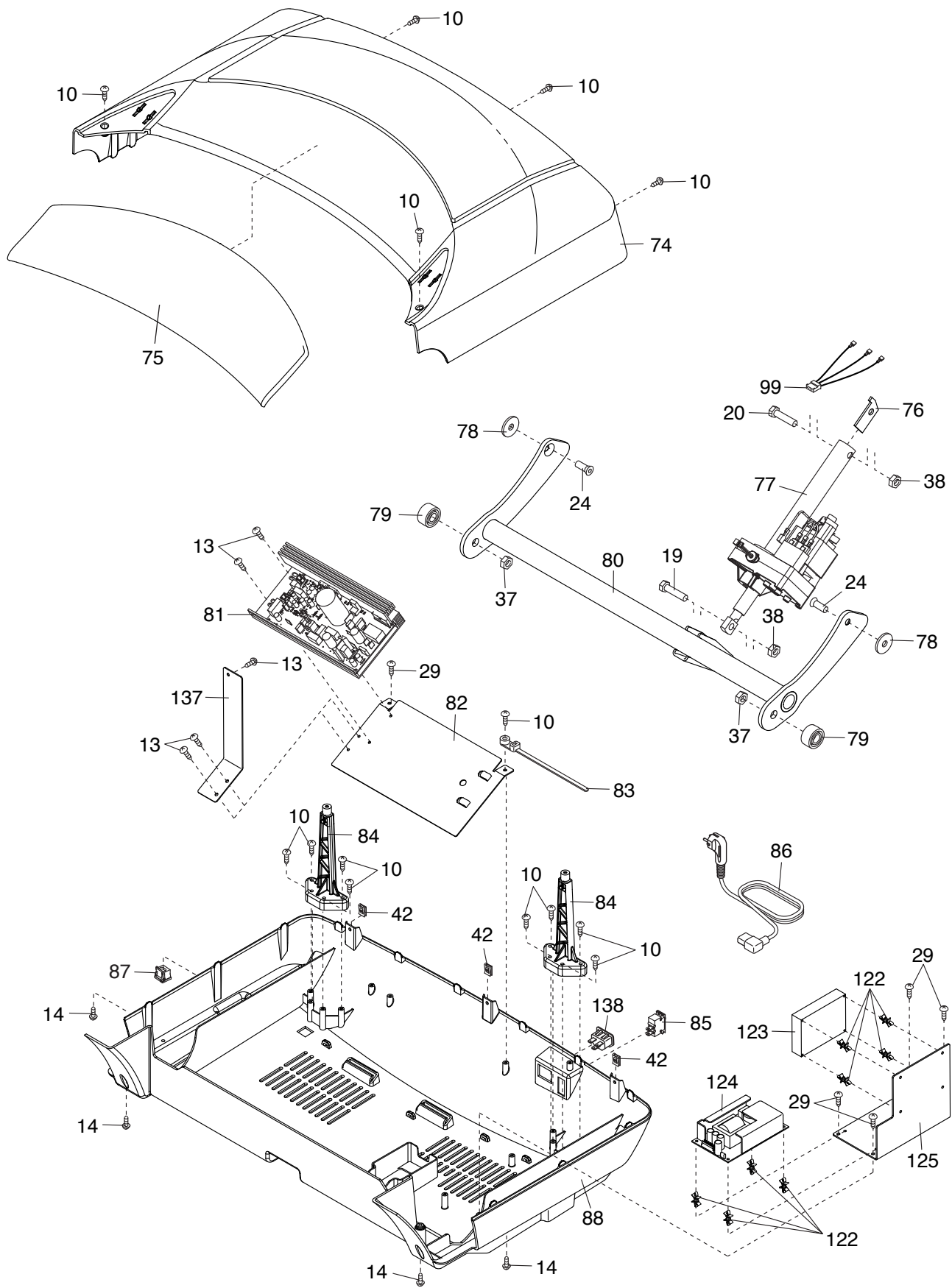
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo SFTL81913.0 R0615A



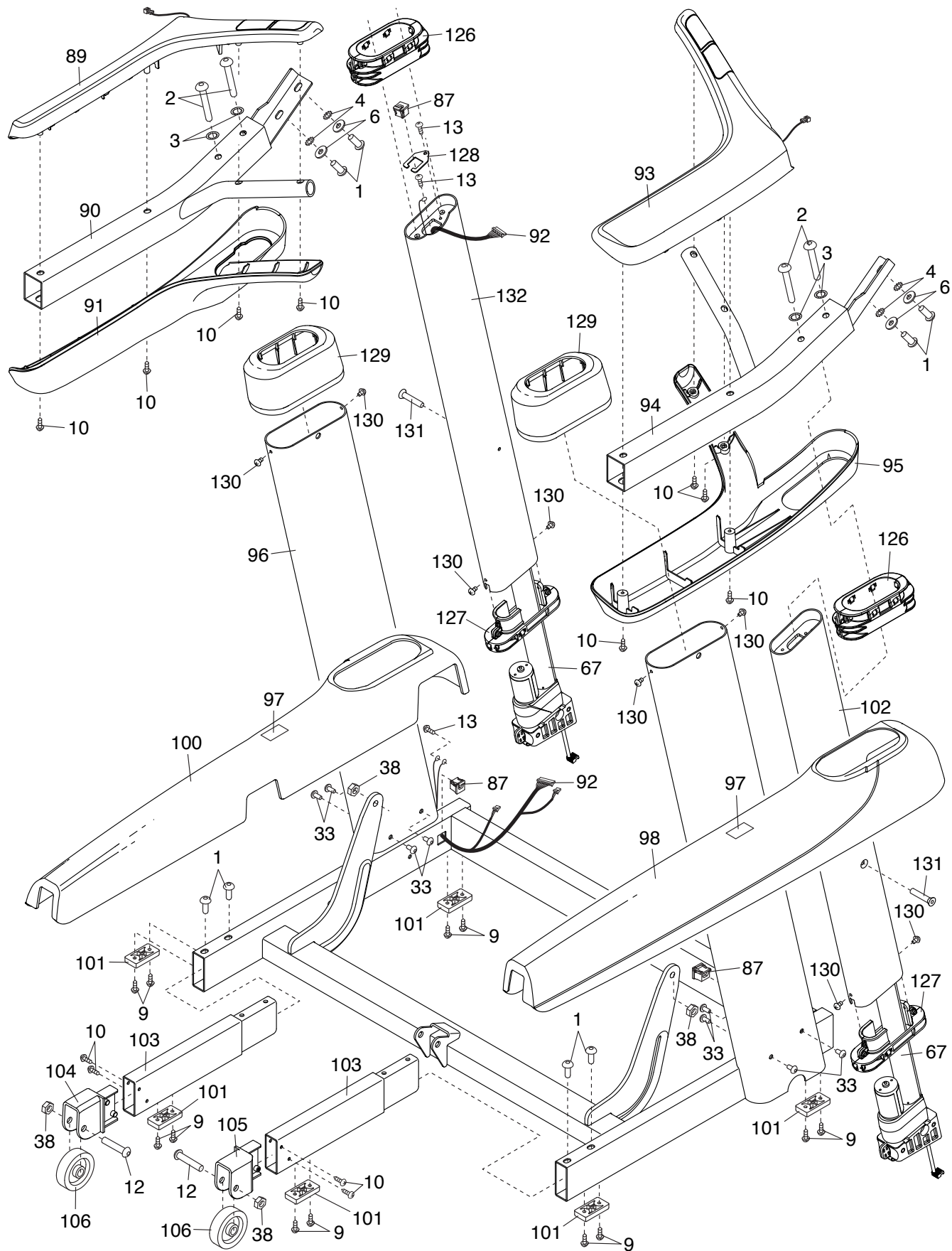
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

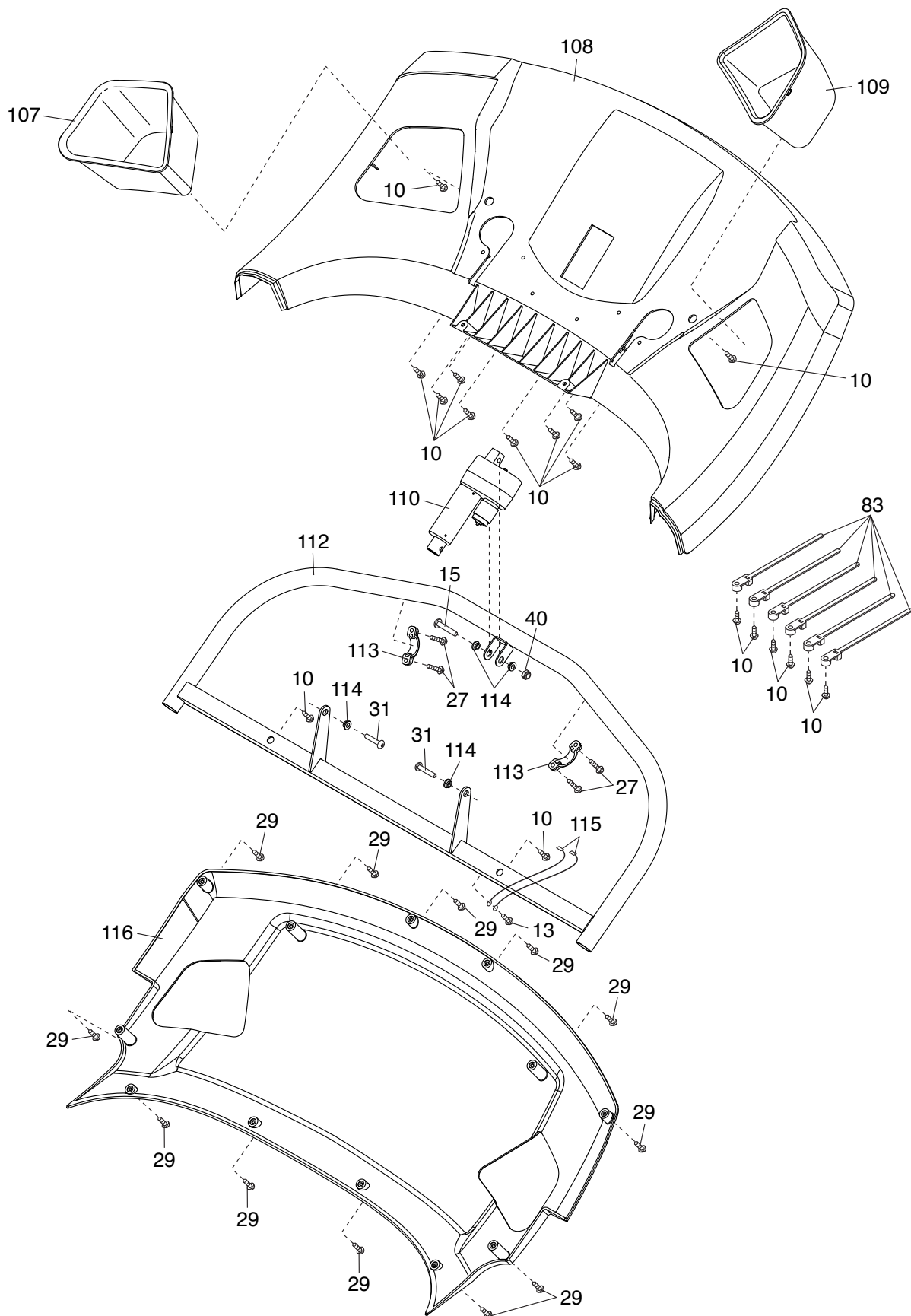
Nº de Modelo SFTL81913.0 R0615A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

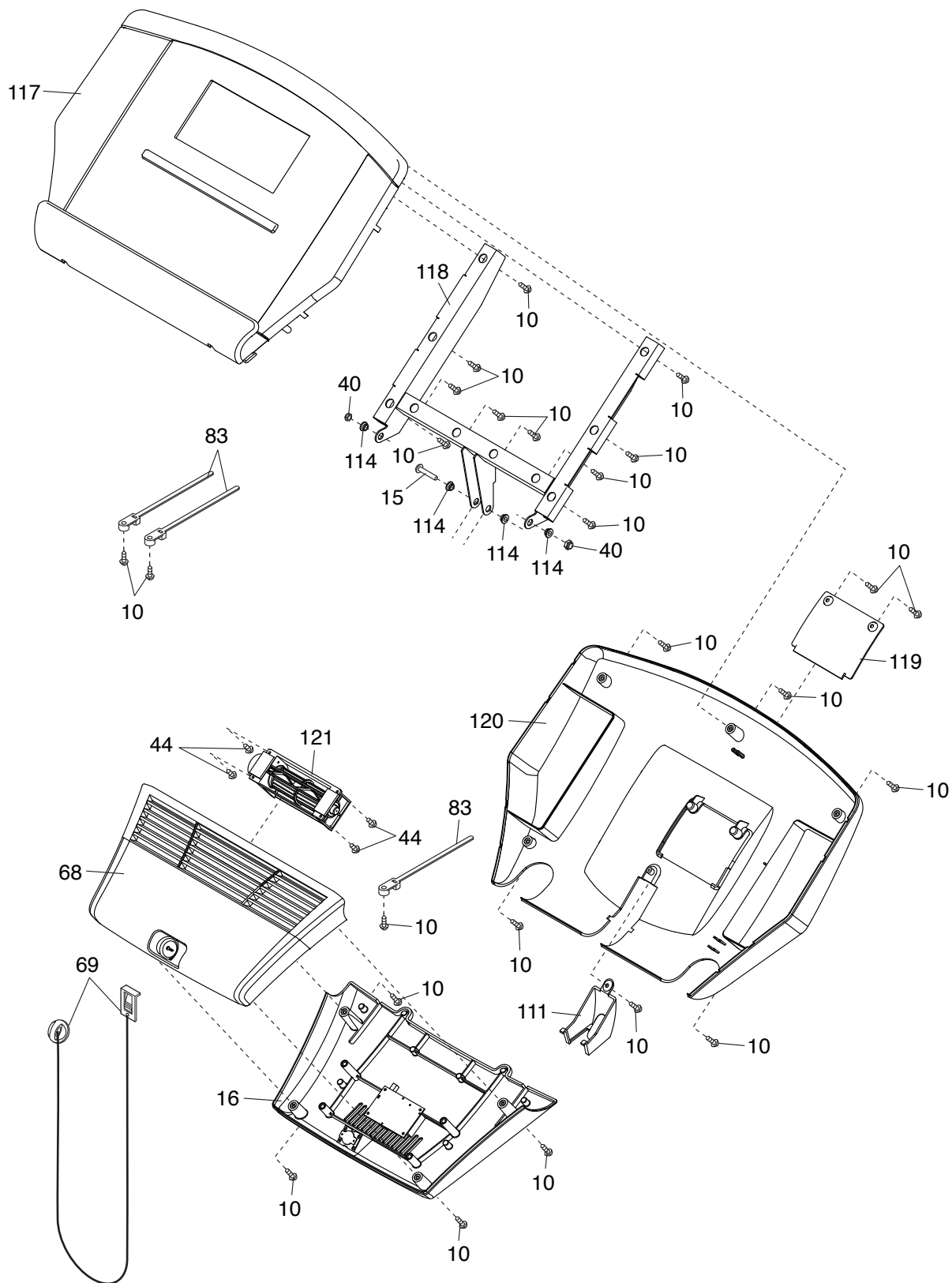
Nº de Modelo SFTL81913.0 R0615A





DIBUJO DE LAS PIEZAS E

Nº de Modelo SFTL81913.0 R0615A



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)