

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si después de leer este manual tiene preguntas, si necesita asistencia o si necesita encargar repuestos, por favor contacte el Servicio al Cliente a la dirección o número telefónico detallado abajo. Recuerde de tener la siguiente información a mano:

- 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)

Durante el encargo de repuestos, suministre también el NÚMERO DE LA PIEZA y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (ver la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS al final de este manual).

Teléfono
Llamada gratuita en los EE.UU.: 1-866-799-8946, lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. MST
Internacional: +1-719-533-2911

Email
EE.UU.: fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com
Internacional: intlcustomercare@freemotionfitness.com

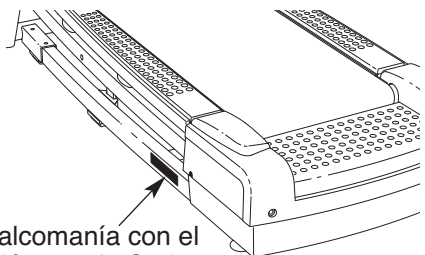


MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo VMTL83907.4

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



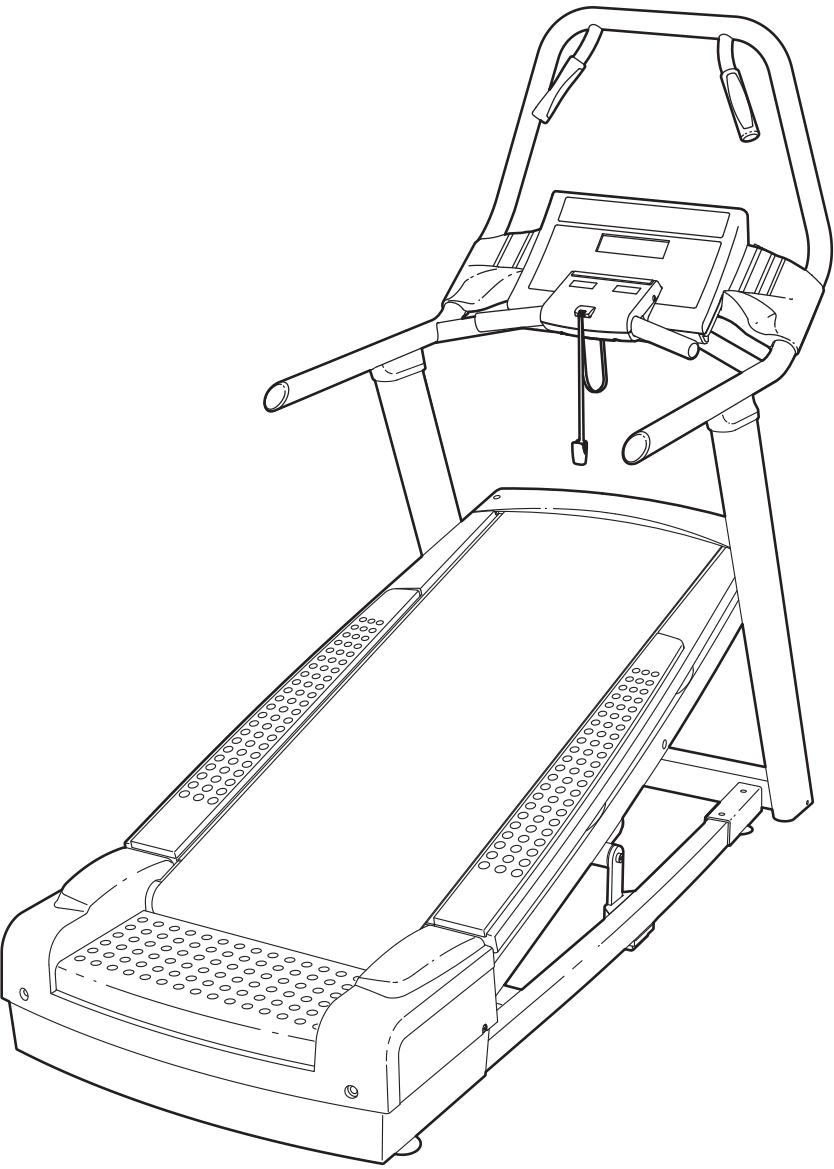
Calcomanía con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

En FreeMotion Fitness, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, vea **COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

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





Página de internet

www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA2

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

ANTES DE COMENZAR5

MONTAJE6

COMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACION11

OPERACIÓN DEL ENTRENADOR DE INCLINACION12

CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA13

MANTENIMIENTO PREVENTIVO24

REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE SEIS MESES27

PROBLEMAS28

GUÍA DE EJERCICIOS30

LISTA DE LAS PIEZAS32

DIBUJO DE LAS PIEZAS34

GARANTÍA LIMITADA39

COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTEContraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías mostrada a la derecha has sido aplicada en los lugares indicados. **Si falta una calcomanía o está ilegible, por favor vea la portada de este manual y pida una calcomanía gratis para reemplazarla. Aplique la calcomanía en el lugar mostrado.**

Nota: Las calcomanías no se puedes demostrar en el tamaño actual.

Nota: Hay una calcomanía en cada lado.

GARANTÍA LIMITADA

FreeMotion Fitness garantiza este producto libre de defecto en la fabricación y material bajo el uso normal y las condiciones de servicio. El periodo de la garantía empieza el día de la factura de compra. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este periodo de garantía será garantizada por el resto del periodo original de la garantía.

PERIODOS Y COBERTURA DE LA GARANTÍA

Residencial
Este producto cuando se usa en un lugar residencial esta garantizado por los siguiente periodos:
Armadura: Garantía de por vida
Motor: 10 años
Piezas: 10 años
Mano de Obra: 2 años

Comercial Ligero
Cuando usado en un ambiente de comercial ligero la garantía es como sigue:
Armadura: 7 años
Motor: 3 años
Piezas: 2 años
Mano de Obra: 1 año

El uso comercial ligero está definido como un lugar institucional donde no se paga cuotas, incluye hoteles, departamentos para una buena forma física, centros corporativos de buena forma física, estaciones de incendio/policía, y en lugares como hospitales/terapia física. Este producto no esta hecho con la intención de usarse en un lugar grande o de uso fuerte como los clubes de salud, colegios/universidades, centros sociales, o instalaciones militares. El uso de este producto en estos locales anulará la garantía.

CONDICIONES Y LIMITACIONES

- Lo siguiente anulará la garantía de este producto:
1. Esta garantía solo aplica al dueño original y no es transferible.
 2. Cualquier maltrato, abuso, o servicio inadecuado.
 3. Usuarios que pesan más de 159 kg.
 4. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluyendo moviendo el producto o almacenarlo en su lado.
 5. Usar o almacenar este producto al aire libre o en lugares de alta humedad incluyendo balnearios y piscinas públicas.

6. Daño causado por instalación eléctrica inadecuada o escasa corriente eléctrica.

Esta garantía no aplicará a lo siguiente:

1. Artículos de apariencia incluyendo mangos, calcomanías, y rótulos.
2. Recogida, envío, o gastos de transporte relacionado con la reparación.
3. Cualquier problema como resultado del montaje inadecuado o envío.

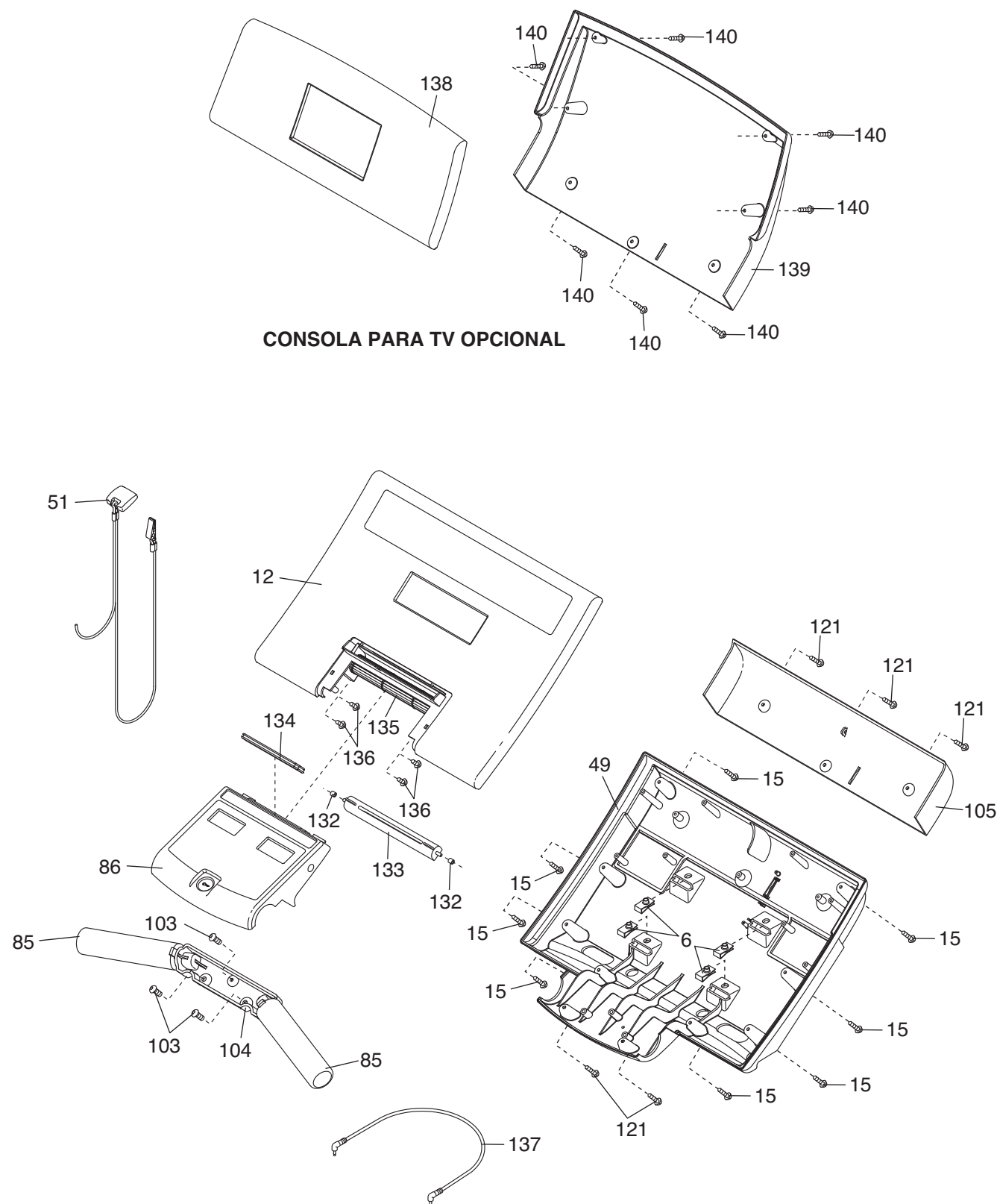
QUE HACER SI SE REQUIERE SERVICIO

El servicio de garantía de FreeMotion Fitness puede obtenerse poniéndose en contacto con el distribuido autorizado a quien usted le compró su equipo. Asegúrese de conservar su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta fallas bajo los términos presentados en la garantía, IFreeMotion Fitness proporcionará a su opción reparar, reemplazar, o devolver el precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio por los viajes de garantía dentro de su área de servicio. A usted se le puede cobrar adicionalmente por llamadas de servicio fuera de esta área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o consecuentes a causa de o en relación con el uso o funcionamiento del producto o daños con relación a cualquier perdida económica, perdida de propiedad, perdida de ingresos o ganancias, perdida de interés o uso, costo por traslado, instalación u otros daños consecuentes. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños consecuentes. Por consiguiente, la limitación ya mencionada puede que no sea aplicable para usted. Esta garantía le da derechos específicos y usted puede tener otros derechos que varían de estado a estado.

PARA CONTACTARSE FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual .



⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador de inclinación, 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.

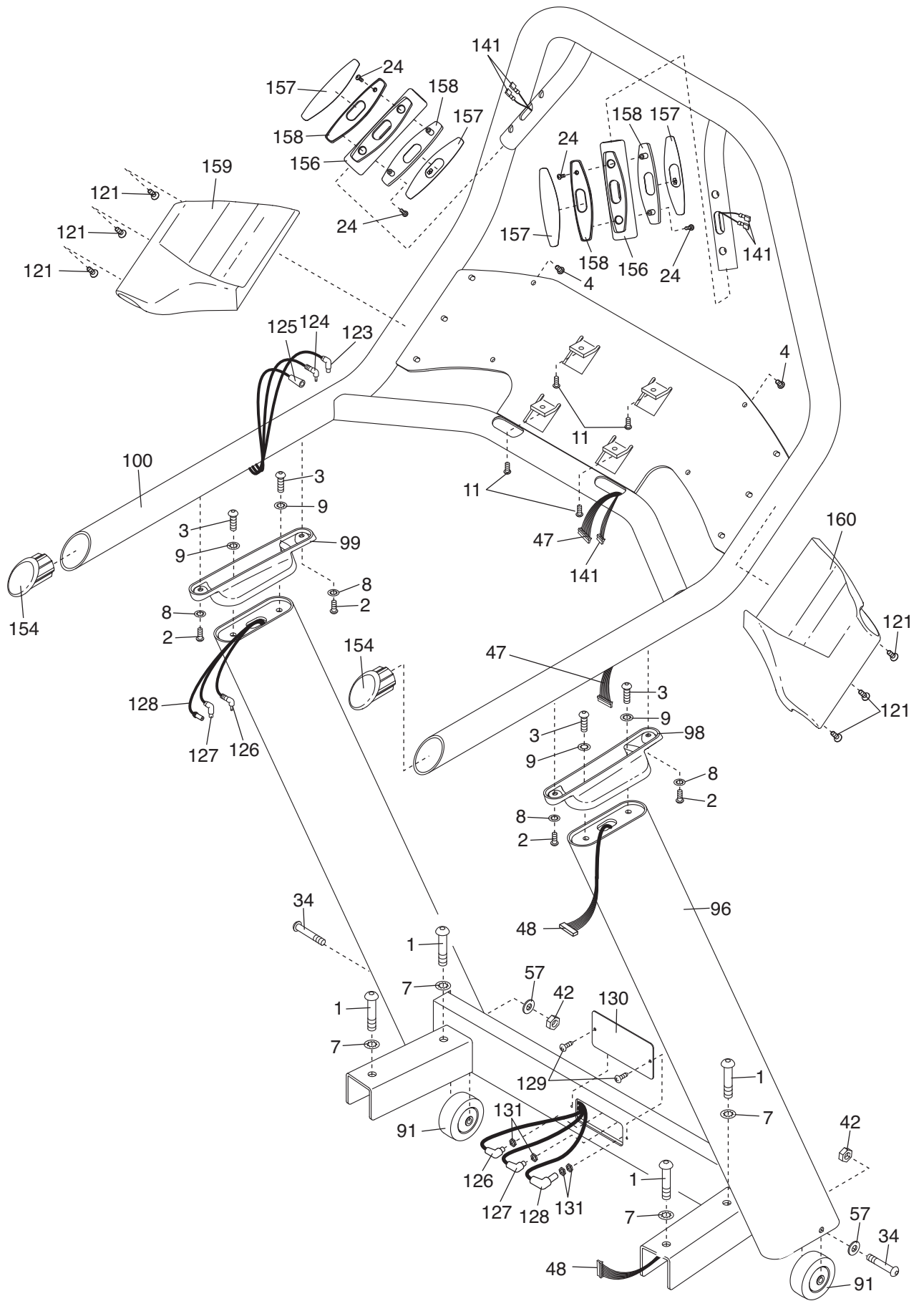
1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador de inclinación estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
3. Use el entrenador de inclinación solamente como se describe.
4. Coloque el entrenador de inclinación en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque el entrenador de inclinación sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación.
5. Guarde el entrenador de inclinación en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador de inclinación en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice el entrenador de inclinación en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. No maneje el entrenador de inclinación hasta que esté correctamente ensamblada (vea MONTAJE en la página 6).
8. Inspeccione y ajuste correctamente todas las piezas del entrenador de inclinación con regularidad.
9. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador de inclinación a todo momento.
10. El entrenador de inclinación deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 159 kg o menos. Nunca permita que más de una persona use el entrenador de inclinación al mismo tiempo.
11. Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador de inclinación. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador de inclinación. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use el entrenador de inclinación descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 12), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
13. Mantenga el cable eléctrico y el supresor lejos de superficies calientes.
14. Nunca comience la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador de inclinación si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 28 si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar el entrenador de inclinación (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).
16. Nunca ponga en funcionamiento el entrenador de inclinación mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en el entrenador de inclinación.

17. El entrenador de inclinación es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. Nunca deje el entrenador de inclinación desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en posición de apagar cuando no esté siendo usada. (Para la ubicación del cortacircuito de reiniciar/apagar, véa el dibujo en la página 5.)
19. No cambie la inclinación del entrenador de inclinación poniendo objetos debajo de ella.
20. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura en el entrenador de inclinación.
21. Asegúrese de ejecutar todos los procedimientos de mantenimiento descritos en este

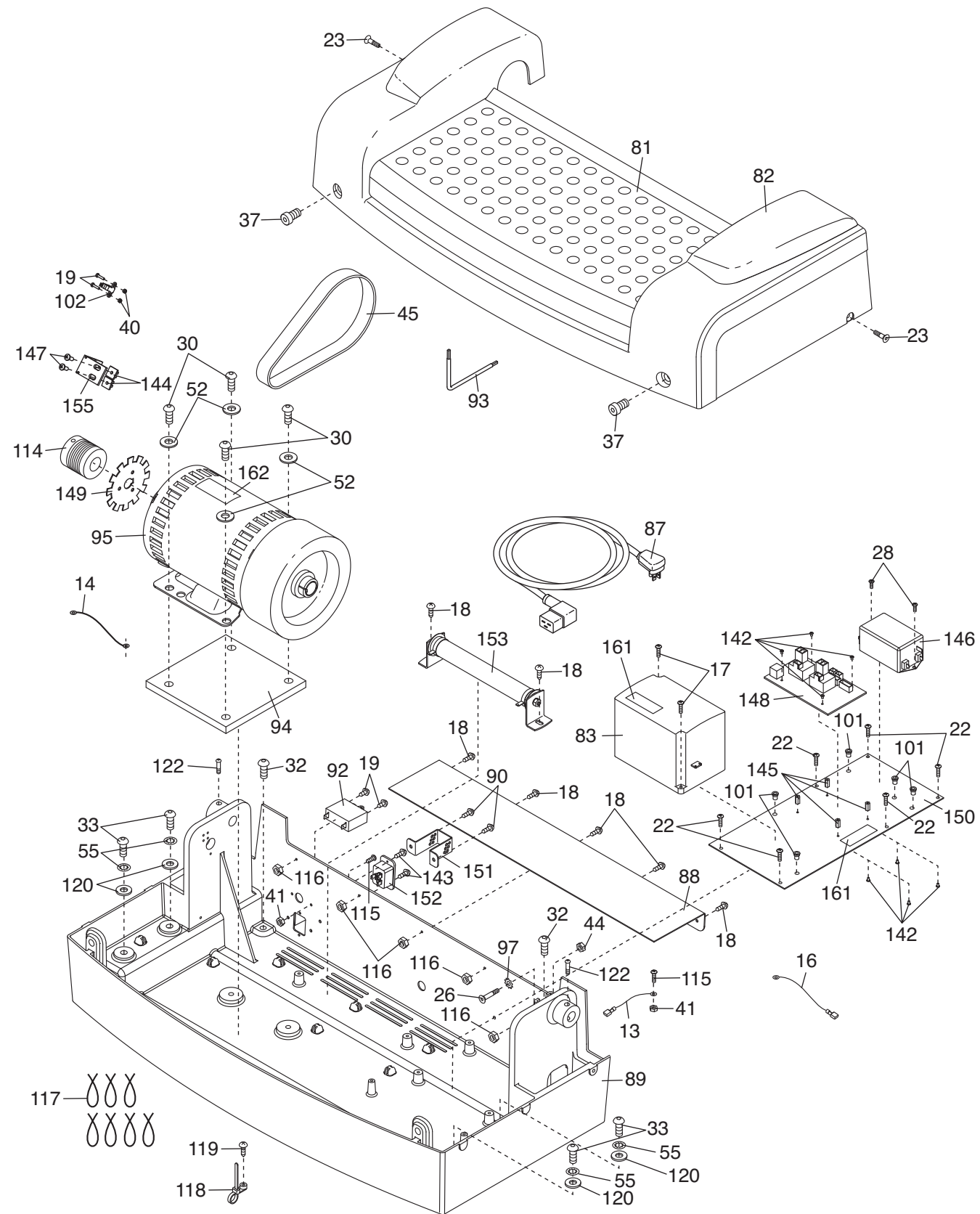
- manual. Si fracasa en hacerlo anulará la garantía y podría causar daños a el entrenador de inclinación.
22. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar el entrenador de inclinación, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
23. Este entrenador de inclinación está diseñado para uso dentro del hogar solamente. No use este entrenador de inclinación en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo VMTL83907.4 R0708A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo VMTL83907.4 R0708A



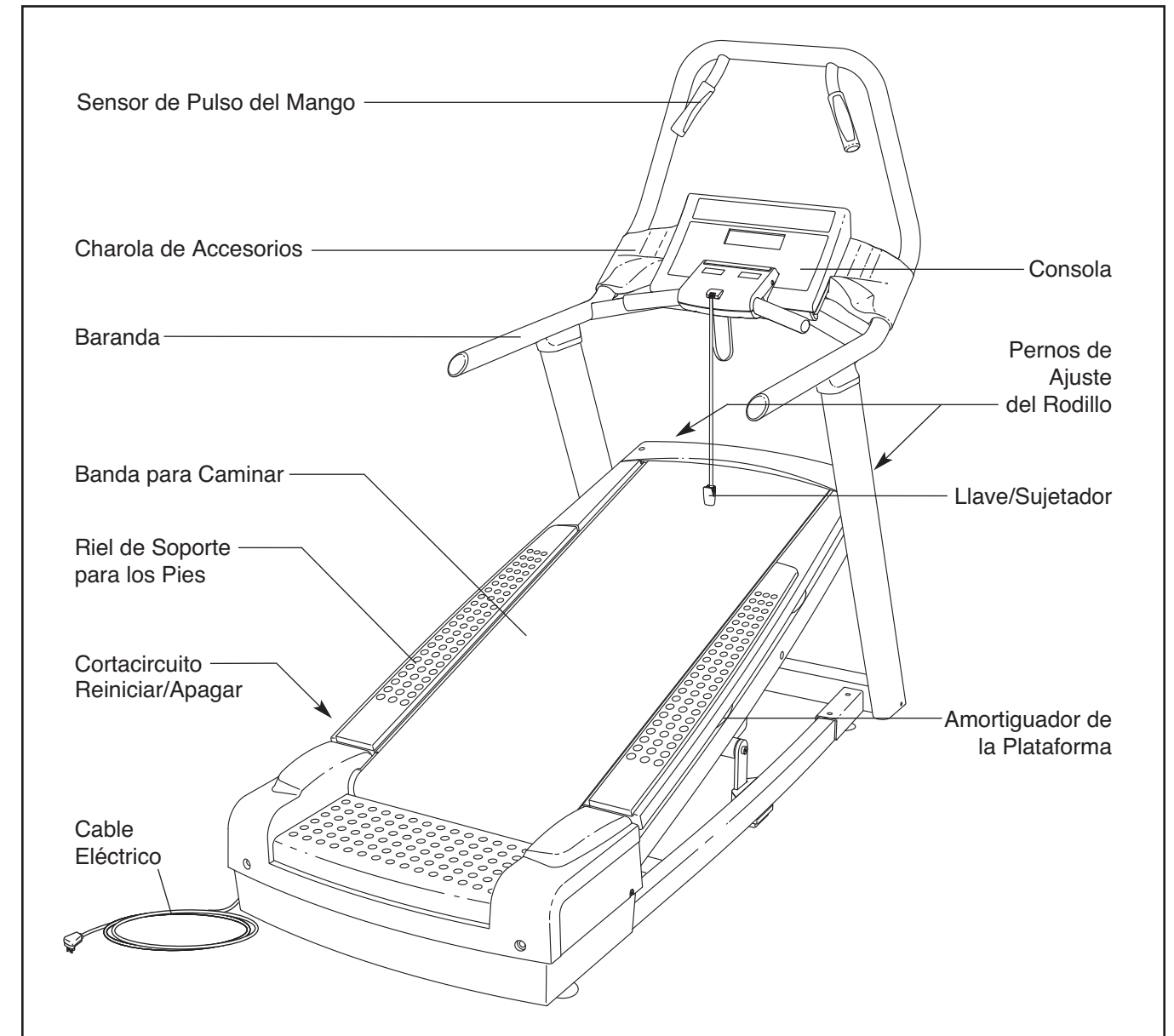
ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por seleccionar la revolucionaria entrenador de inclinación FREEMOTION® t7.7. El entrenador de inclinación t7.7 ofrece una impresionante serie de características diseñadas a ayudar alcanzar sus metas de buena forma física en la comodidad y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador de inclinación. Si tiene

preguntas, vea la portada de este manual. El número del modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie la portada de éste manual para su localización).

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

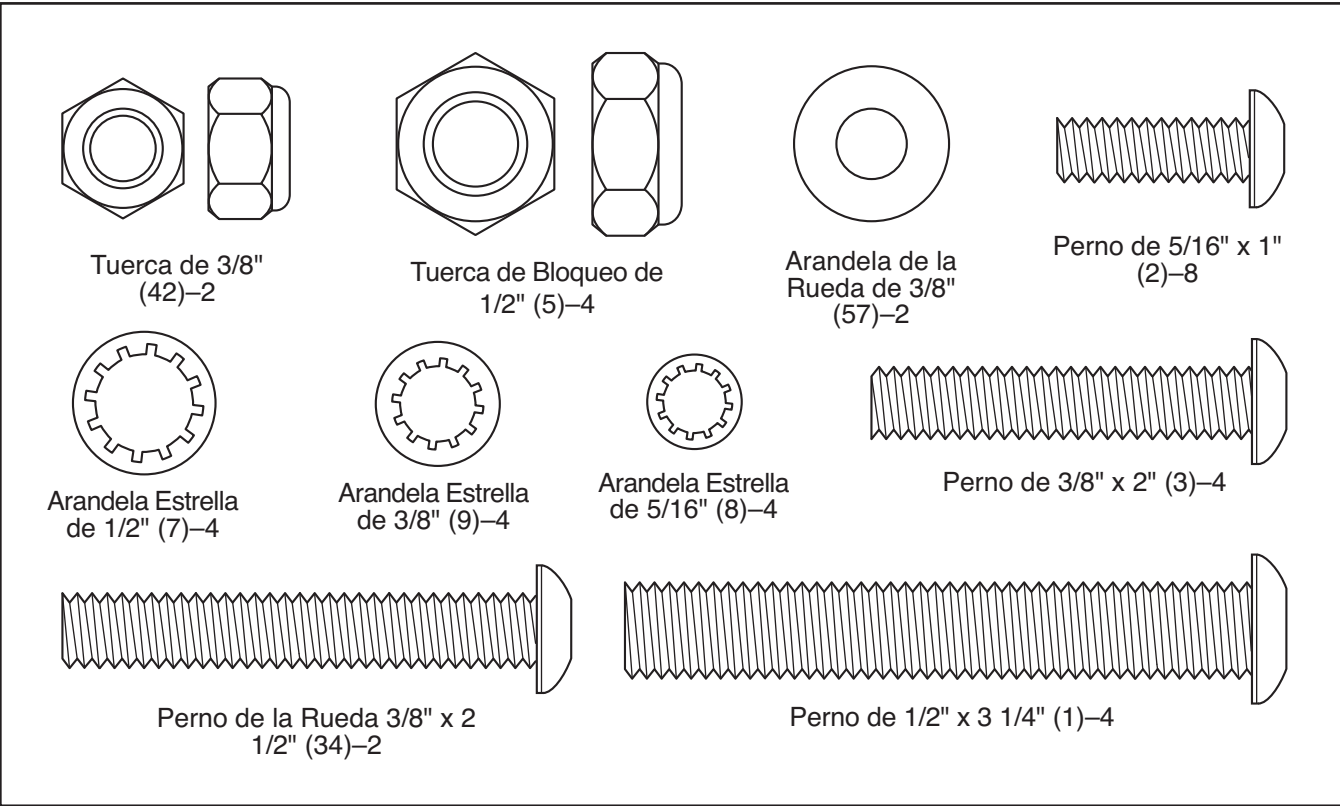


MONTAJE

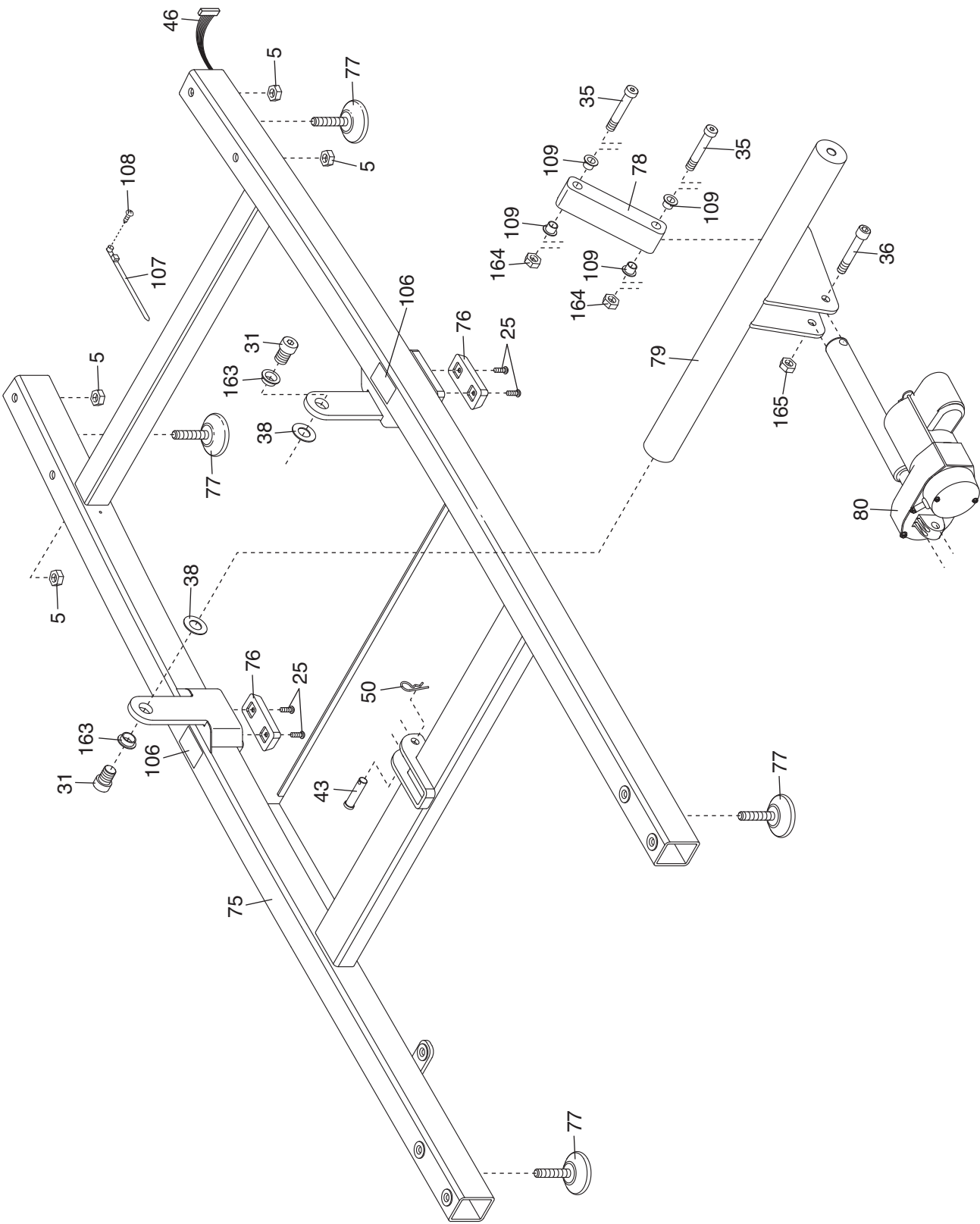
El montaje requiere a dos personas. Ponga el entrenador de inclinación en una área limpia y retire todos los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que haya terminado el montaje. El montaje puede llevarse a cabo usando la llave hexagonal que está incluida y su propia llave inglesa.

Nota: La parte de abajo de la banda para caminar de el entrenador de inclinación esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una cantidad pequeña del lubricante ha podido ser transferida a la parte de arriba de la banda para caminar o en el cartón de empaque. Esto es una condición normal y no afecta el funcionamiento de el entrenador de inclinación. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, simplemente limpie el lubricante con una paño suave y limpiador no abrasivo.

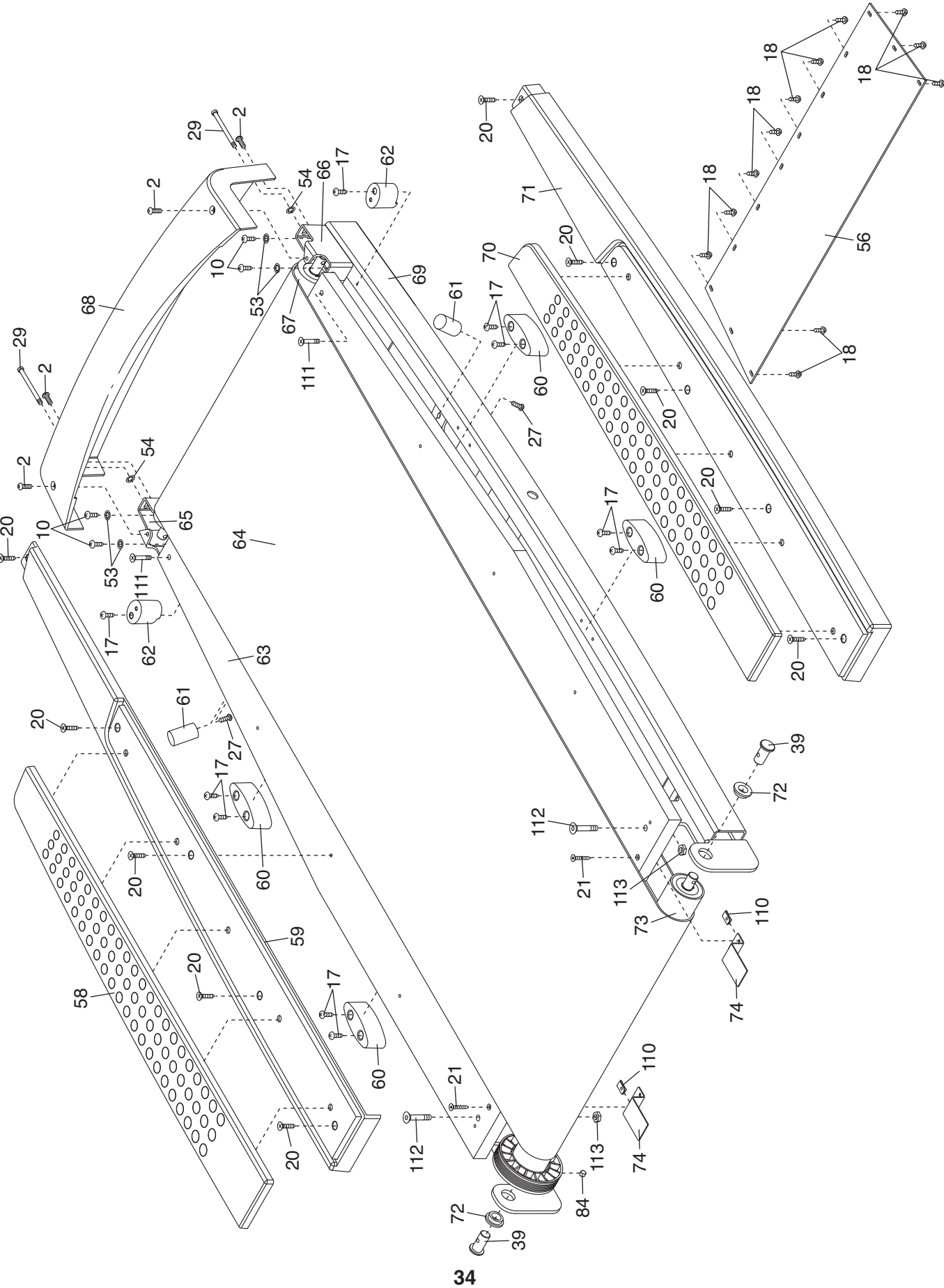
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo VMTL83907.4 R0708A



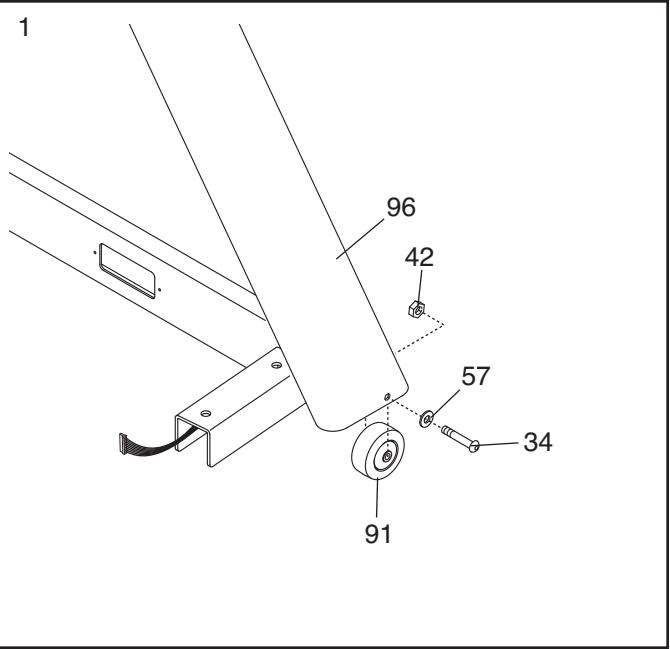
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo VMTL83907.4 R0708A



1. Las Ruedas (91) pueden que ya estén conec-
tadas; si no lo están, complete este paso.

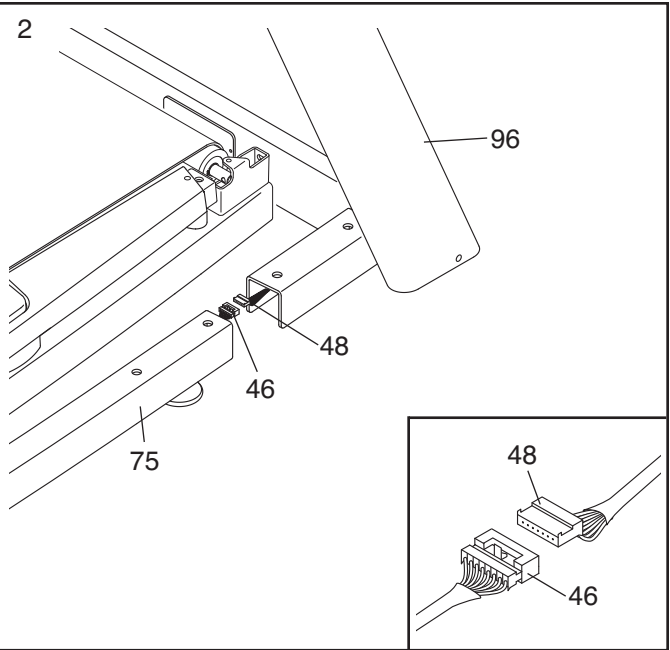
Con la ayuda de una segunda persona, cuida-
dosamente levante los Montantes Verticales
(96) e inserte una Rueda (91) dentro de la parte
inferior de cada Montante Vertical.

Conecte cada Rueda (91) con un Perno de la
Rueda 3/8" x 2 1/2" (34), una Arandela de la
Rueda 3/8" (57), y una Tuerca de 3/8" (42) (se
muestra solamente un lado). **No ajuste dema-
siado las Tuercas; las Ruedas deben de girar
libremente.**



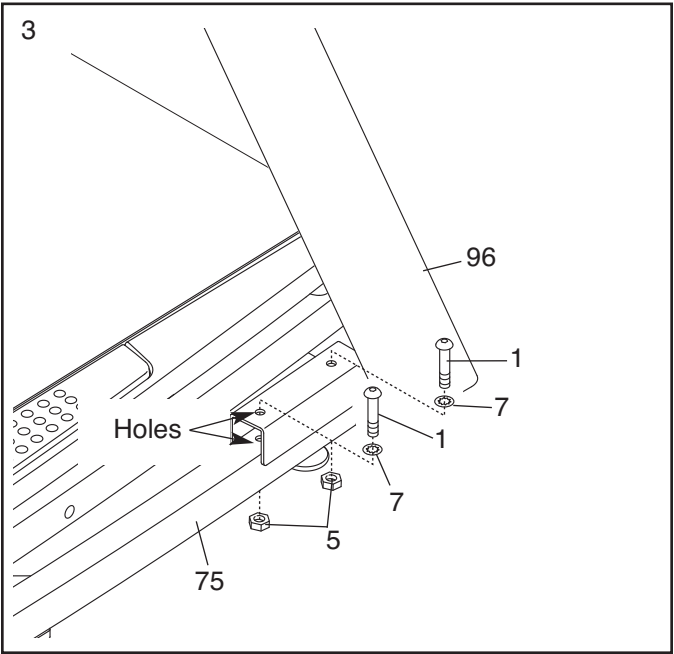
2. Coloque los Montantes Verticales (96) cerca del
frente de la Armadura de la Base (75) como
está demostrado.

Conecte el Cableado Eléctrico de 80" (46) en el
Montante Vertical derecho (96) al Cableado
Eléctrico de 55" (48) en la Armadura de la Base
(75). **Vea el diagrama de la inserción. Los co-
nectadores deberían de deslizarse fácil-
mente y encajarse en su lugar.** Si no, voltee
un conector y trate de nuevo. **SI LOS CO-
NECTADORES NO ESTÁN INSERTADOS CO-
RRECTAMENTE, LA CONSOLA PUEDE
DAÑARSE CUANDO SE ENCIENDA LA CO-
RRIENTE.**



3. Con la ayuda de una segunda persona, alinee los orificios indicados en los Montantes Verticales (96) encima de los orificios de la Armadura de la Base (75), y deslice los Montantes Verticales hacia abajo sobre la Armadura de la Base. **Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Asegúrese de mantener los orificios alineados.**

Ajuste cuatro Pernos de 1/2" x 3 1/4" (1) con cuatro Arandelas Estrella de 1/2" (7) y cuatro Tuercas de Bloqueo de 1/2" (5) (se muestra solamente un lado) en los Montantes Verticales (96) y la Armadura de la Base (75). **Empiece todos los cuatro Pernos antes de ajustar cualquiera de ellos.**

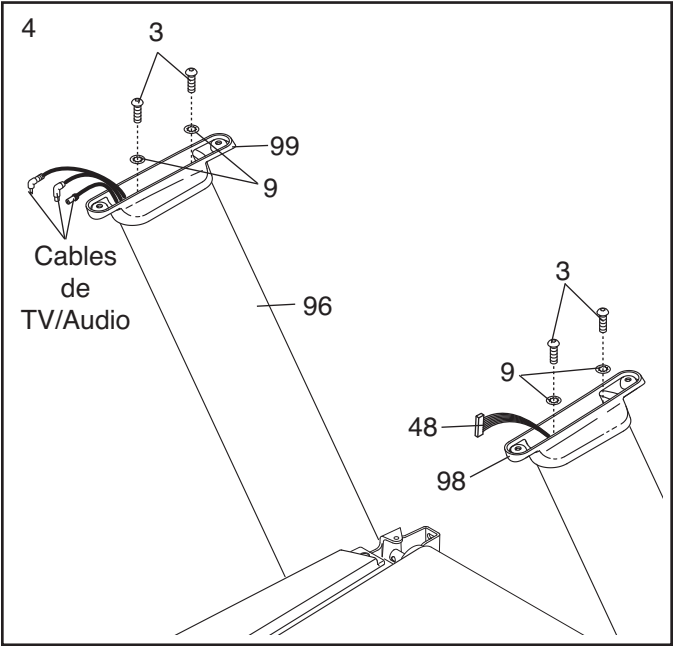


4. **Nota: Los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99) pueden estar ya conectados. Si no lo están, complete este paso.**

Inserte los cables de TV/Audio en el Soporte Izquierdo del Montante Vertical (99). Oprima el Soporte Izquierdo del Montante Vertical sobre el Montante Vertical Izquierdo (96). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Inserte el Cableado Eléctrico de 55" (48) por el Soporte Derecho del Montante Vertical (98). Oprima el Soporte Derecho del Montante Vertical sobre el Montante Vertical Derecho (96). **Cuide de no pellizcar los cables.**

Conecte los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99) con cuatro Pernos de 3/8" x 2" (3) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (9).



Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
99	1	Soporte Izquierdo del Montante Vertical	136	4	Tornillo del Ventilador
100	1	Baranda	137	1	Cable Audio
101	5	Tuerca con Reborde de #8	138	1	Consola para TV
102	1	Sensor de Velocidad	139	1	Parte de Atrás de la Consola para TV
103	3	Perno del Soporte 1/4" x 1/2"	140	7	Tornillo de la Consola para TV
104	1	Soporte del Mango	141	1	Alambre de Pulso
105	1	Cubierta de la Consola	142	8	Tornillo #5 x .188"
106	2	Calcomanía de Advertencia	143	2	Tornillo #6 x 1/2"
107	1	Atadura de Cables	144	2	Tuerca de Plástico
108	1	Tornillo de la Atadura de Cables	145	4	Separador Plástico Hexagonal 1/4"
109	4	Buje del Brazo Eslabón	146	1	Filtro
110	2	Tuerca en "U" de #10	147	2	Tornillo del Soporte del Sensor
111	2	Perno de 1/4" x 1 1/2"	148	1	Tabla Electrónica
112	2	Perno de 3/8" 1 3/4"	149	1	Disco de Velocidad
113	2	Tuerca de la Plataforma 3/8"	150	1	Placa de lo Electrónico
114	1	Polea del Motor	151	1	Soporte del Cable Eléctrico
115	2	Tornillo de Tierra de #8 x 3/4"	152	1	Receptáculo del Cable Eléctrico
116	5	Tuerca de Seguridad #8	153	1	Montaje del Reóstato
117	7	Atadura de Cable de 8"	154	2	Tapa de Extremo de la Baranda
118	1	Atadura de Cables	155	1	Soporte del Sensor
119	1	Tornillo de la Atadura de Alambre #10 x 3/4"	156	2	Mango
120	4	3/8" Flat Washer	157	4	Sensor de Pulso
121	11	Tornillo de la Bandeja de Accesorios	158	4	Base del Sensor de Pulso
122	2	Perno 5/16" x 1 3/4"	159	1	Bandeja de Accesorios Izquierdo
123	1	Cable Audio 35"	160	1	Bandeja de Accesorios Derecho
124	1	Cable A/V 35"	161	2	Calcomanía de Precaución de Voltaje
125	1	Cable TV 45"	162	1	Calcomanía de Advertencia de Voltaje
126	1	Cable Audio 65"	163	2	Buje de la Armadura de Levante
127	1	Cable A/V 65"	164	2	Contratuerca de 3/8"
128	1	Cable TV 65"	165	1	Tuerca de 1/2"
129	2	Tornillo de la Placa de #8 x 1/2"	•	–	Manual del Usuario
130	1	Cubierta de AV			
131	4	Tuerca del Cable			
132	2	Buje			
133	1	Parrilla del Ventilador			
134	1	Bandeja del Reproductor Digital			
135	1	Ventilador			

Estas piezas no están ilustradas
Las especificaciones están sujetas a cambiar sin aviso alguno.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo VMTL83907.4 R0708A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	4	Perno de 1/2" x 3 1/4"	51	1	Llave/Soporte
2	8	Perno de 5/16" x 1"	52	4	Arandela de Motor
3	4	Perno de 3/8" x 2"	53	4	Arandela Estrella de 1/4"
4	2	Tornillo de la Montura de la Bandeja de Accesorios	54	2	Arandela Estrella de 5/16"
5	4	Tuerca de Bloqueo de 1/2"	55	4	Arandela Estrella de 3/8"
6	6	Tuerca en "U" de 1/4"	56	1	Charola Ventral Delantera
7	4	Arandela Estrella de 1/2"	57	2	Arandela de la Rueda de 3/8"
8	4	Arandela Estrella de 5/16"	58	1	Cubierta del Riel para el Pie Izquierdo con adhesivo
9	4	Arandela Estrella de 3/8"	59	1	Riel para el Pie Izquierda
10	4	Tornillo del Soporte del Rodillo	60	4	Aislador
11	4	Perno de 1/4" x 3/4"	61	2	Guía de la Banda
12	1	Consola	62	2	Cojín Delantero de la Plataforma
13	1	Cable de Tierra del Cable Eléctrico	63	1	Plataforma para Caminar
14	1	Cable de Tierra del Motor	64	1	Banda para Caminar
15	8	Tornillo de #8 x 1/2"	65	1	Soporte del Rodillo Izquierdo
16	1	Cable de Tierra de la Tabla Eléctrica	66	1	Soporte del Rodillo Derecho
17	12	Tornillo de #8 x 3/4"	67	1	Rodillo Delantero
18	19	Tornillo de la Charola Ventral de #8 x 1/2"	68	1	Cubierta del Rodillo Delantero
19	4	Tornillo de #6 x 1/4"	69	1	Armadura
20	10	Tornillo de #12 x 1"	70	1	Cubierta del Riel para el Pie Derecho con adhesivo
21	2	Tornillo de #10 x 1 1/2"	71	1	Riel para el Pie Derecha
22	6	Tornillo de #10 x 3/4"	72	2	Buje de la Armadura
23	2	Perno de 1/4" x 3/4"	73	1	Rodillo Trasero
24	4	Tornillos del Sensor de Pulso	74	2	Protector del Rodillo
25	4	Perno de 1/4" x 1/2"	75	1	Armadura de la Base
26	1	Perno de 1/4" x 2"	76	2	Almohadilla de la Base
27	2	Perno de la Guía de la Banda 1/4" x 3/4"	77	4	Pata de Nivelación
28	2	Tornillos del Filtro	78	1	Brazo Eslabón
29	2	Perno de 5/16" x 4 3/8"	79	1	Armadura de Levante
30	4	Perno del Motor de 3/8" x 1"	80	1	Motor de Inclinación
31	2	Perno de 3/4" x 1/2"	81	1	Armadura de la Base
32	2	Perno de 3/8" x 1"	82	1	Cubierta del Motor
33	4	Perno de 3/8" x 1 1/2"	83	1	Controlador
34	2	Perno de la Rueda 3/8" x 2 1/2"	84	1	Imán
35	2	Perno de 3/8" x 5"	85	2	Mango
36	1	Perno de 1/2" x 3"	86	1	Consola Pequeña
37	2	Perno de 1/2" x 1"	87	1	Cable Eléctrico
38	2	Arandela Plana de 3/4"	88	1	Cubierta para el Polvo
39	2	Pasador de la Armadura	89	1	Charola Ventral
40	2	Tuerca de Sensor de Velocidad 1/4"	90	2	Tornillo #10 x 1/2"
41	2	Tuerca de #8	91	2	Rueda
42	2	Tuerca de 3/8"	92	1	Cortacircuito de Reiniciar/Apagar
43	1	Pasador del Motor de Inclinación	93	1	Llave Hexagonale
44	1	Tuerca de 1/4"	94	1	Aislador del Motor de Manejo
45	1	Correa de Manejo	95	1	Motor de Manejo
46	1	Cableado Eléctrico de 80"	96	1	Montante Vertical
47	1	Cableado Eléctrico de 35"	97	1	Arandela Estrella del Rodillo 1/4"
48	1	Cableado Eléctrico de 55"	98	1	Soporte Derecho del Montante Vertical
49	1	Parte de Atrás de la Consola			
50	1	Pasador Chaveta			

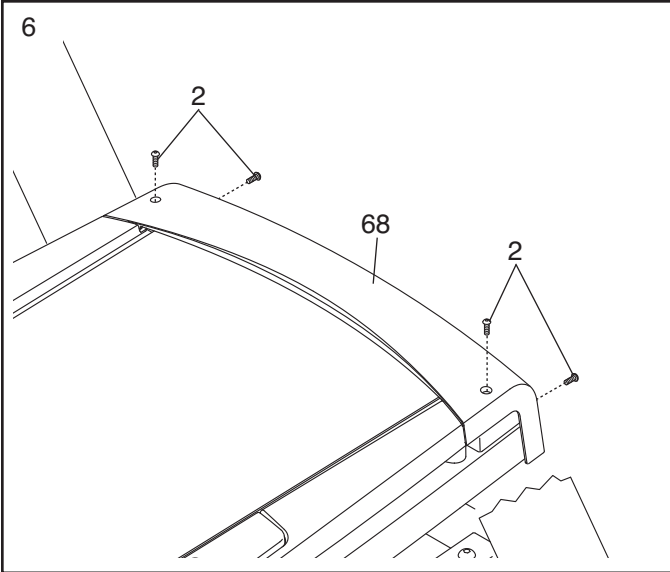
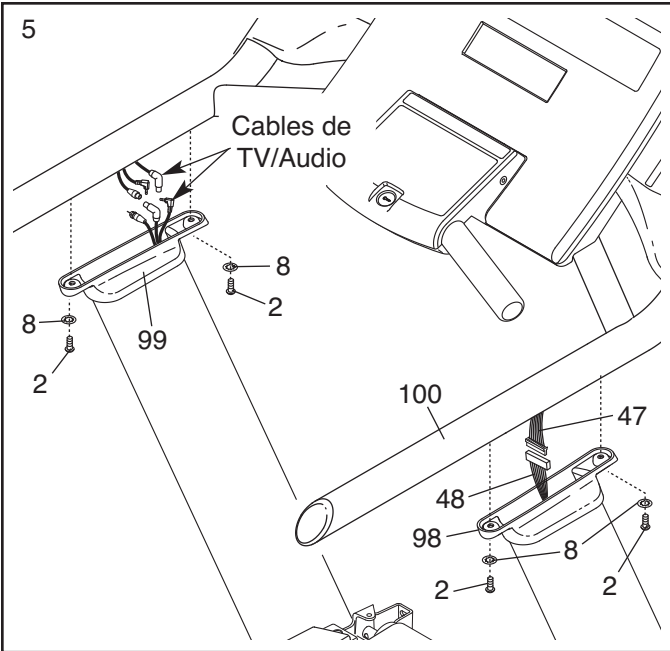
5. Tenga a una segunda persona que sostenga la Baranda (100) cerca de los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99). Conecte los cables de TV/Audio de la Baranda a los cables de TV/Audio del Soporte Izquierdo del Montante Vertical.

A continuación, conecte el Cableado Eléctrico de 35" (47) al Cableado Eléctrico de 55" (48) en el Soporte del Montante Vertical Derecho (98). **Vea el dibujo del recuadro en el paso 2. Los conectores deben poder deslizarse el uno entre el otro fácilmente y sonar cuando se conecten.** Si esto no sucede, voltee un conector y vuelva a tratar. **SI LOS CONECTORES NO ESTÁN INSERTADOS APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.**

Luego, conecte la Baranda (100) a los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99) con cuatro Pernos de 5/16" x 1 (2) y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (8). **Comience los cuatro Pernos antes de apretar cualquiera de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

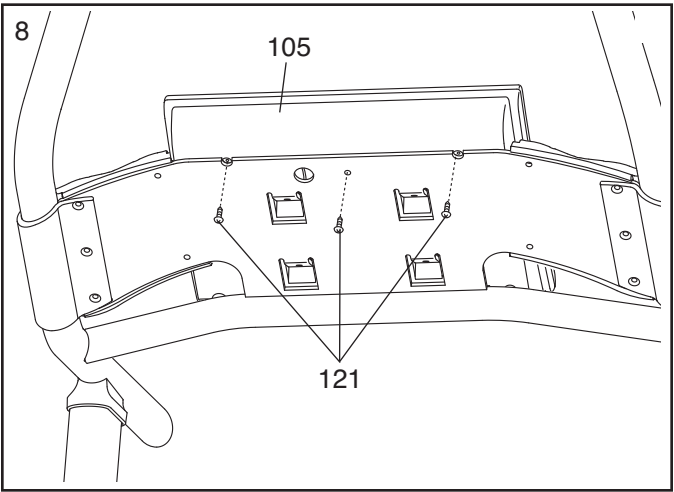
6. Conecte la Cubierta del Rodillo Delantero (68) con cuatro Pernos de 5/16" x 1" (2).

7. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente ajustados antes que use el entrenador de inclinación.** Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo del entrenador de inclinación.



Si usted compra la televisión personal opcional, siga los pasos siguientes.

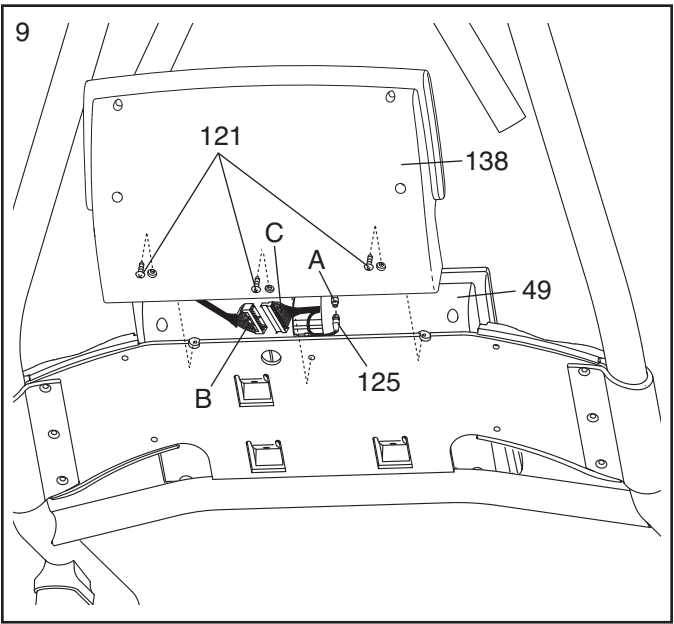
8. Retire los tres Tornillos de la Bandeja de Accesorios (121) de la Cubierta de la Consola (105). Deseche la Cubierta de la Consola.



9. Tenga a una segunda persona que sostenga la Consola para TV (138) cerca de la Parte de Atrás de la Consola (49). Conecte el cable TV (A) de la Consola para TV al Cable TV 45" (125) de la Parte de Atrás de la Consola.

Conecte el cableado eléctrico (B) de la Consola para TV (138) al cableado eléctrico (C) de la Parte de Atrás de la Consola (49). **Vea el paso 2 del diagrama de la inserción. Los conectores deberían deslizarse fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, voltee un conector y trate de nuevo. SI LOS CONECTADORES NO ESTÁN INSERTADOS CORRECTAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.**

Conecte la Consola para TV (138) a la Parte de Atrás de la Consola (49) con los Tornillos de la Bandeja de Accesorios (121) que usted ha retirado en el paso 8. **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**



SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

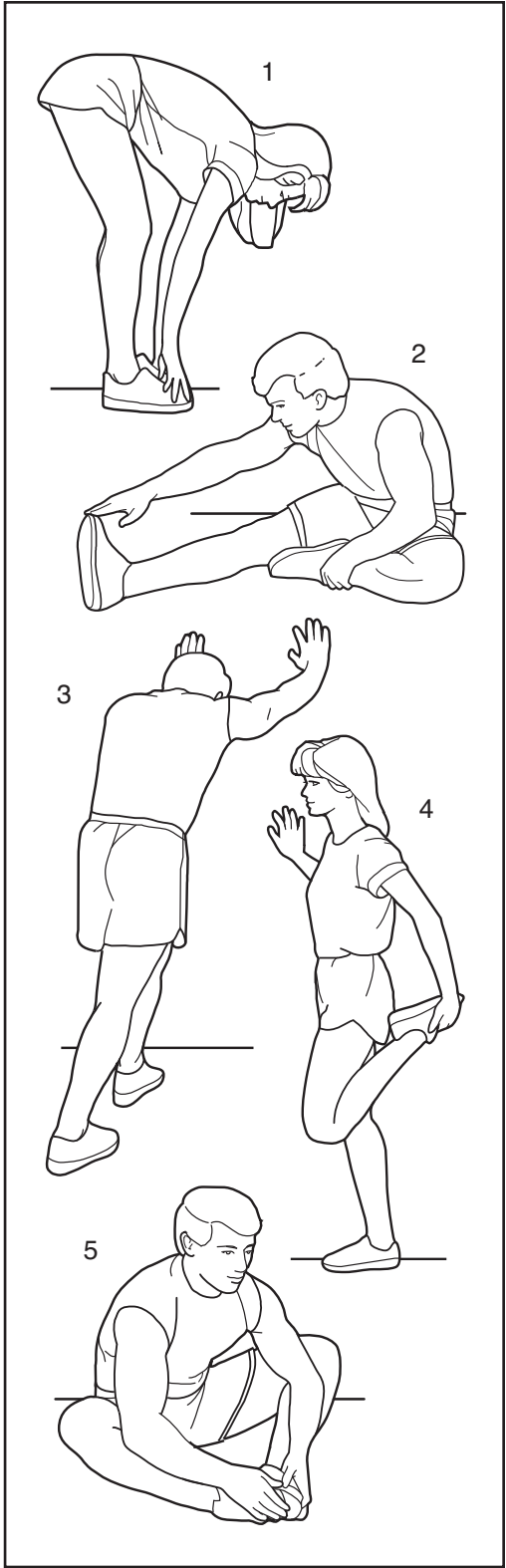
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Para un mayor estiramiento del tendón de aquiles doble la pierna de atras. Estira: Pantorrillas tendón de aquiles y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIOS



ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un aparato médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso tiene la intención de ayudar solamente con el ejercicio en determinar por lo general la dirección del pulso cardíaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas 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 ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento.” Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su

cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento—Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios— nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

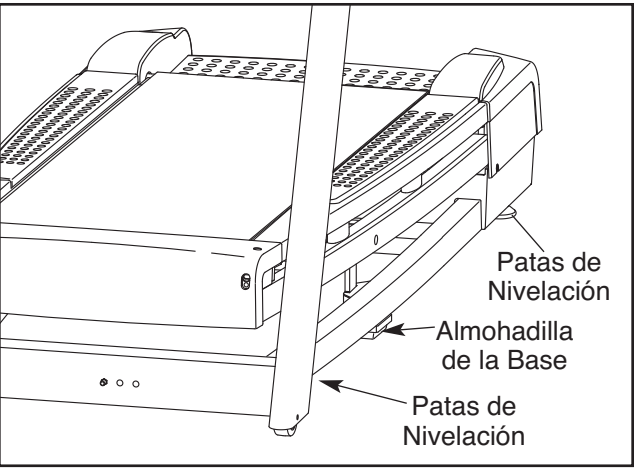
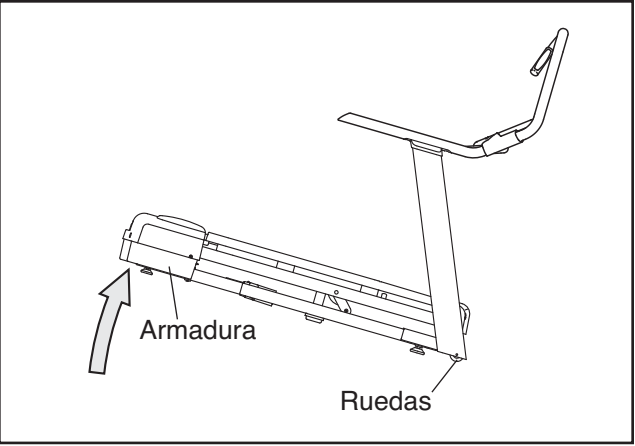
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una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

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN

Antes de mover el entrenador de inclinación, desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y el peso del entrenador de inclinación, para moverlo requiere a dos o tres personas. Sostenga la armadura de metal firmemente en el lugar mostrado a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de daño al entrenador de inclinación o de lesión, no levante la armadura por la cubierta de plástico delantera o por la baranda. Cuidadosamente ruede el entrenador de inclinación en las ruedas al lugar deseado y luego bájelo a la posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para reducir el riesgo de lesión, use extrema precaución mientras mueva el entrenador de inclinación. No intente mover el entrenador de inclinación sobre superficies desiguales.

Después que el entrenador de inclinación esté colocado en el lugar donde será usado, asegúrese que ambas patas de nivelación y la almohadilla de la base estén parados firmemente en el piso (se demuestra solamente un lado). Si el entrenador de inclinación se mece ligeramente, gire una de las patas de nivelación hacia la derecha o hacia la izquierda hasta que se elimine el movimiento.



COMO CONECTAR EL INCLINE TRAINER

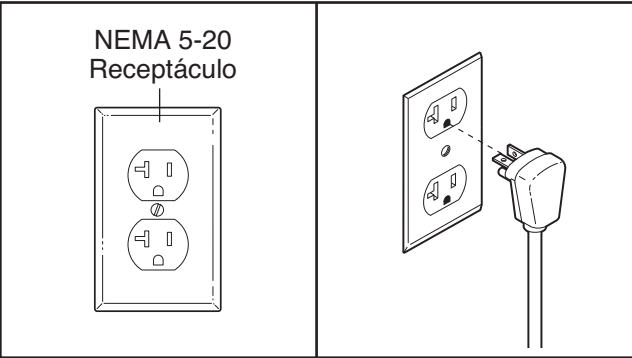
⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado. No utilice un adaptador para conectar el enchufe a un receptáculo incorrecto.

COMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO EN LOS ESTADOS UNIDOS

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Este producto ha sido diseñado para ser utilizado en un circuito de 20 amperios y 120 V especializado. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito. Este producto está equipado con un cable que cuenta con un conductor de conexión a tierra de equipo y un enchufe de toma de tierra.

Conecte el enchufe de toma de tierra a un receptáculo NEMA 5-20 estándar. No intente modificar el enchufe ni el receptáculo. No utilice ningún adaptador, protector contra sobretensión o cable de extensión. El receptáculo deberá estar unido a tierra.

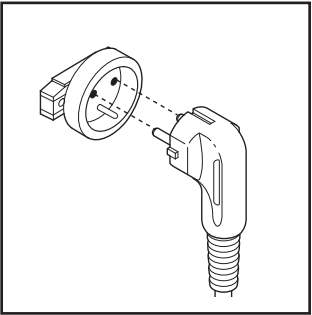


COMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO EN EL REINO UNIDO

Este aparato se debe conectar a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Se ha diseñado este producto para utilizarse en un circuito de 10 amperios y 240 V especializado. No se debe conectar otro aparato al mismo circuito. Este producto está equipado con un cable y conductor de conexión a tierra de equipo y un enchufe de toma de tierra. **Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

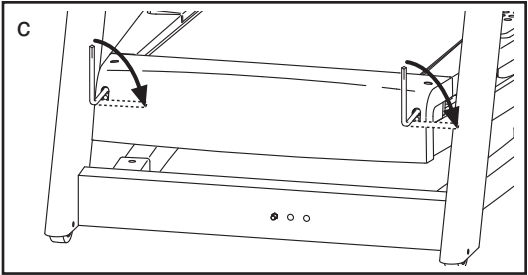
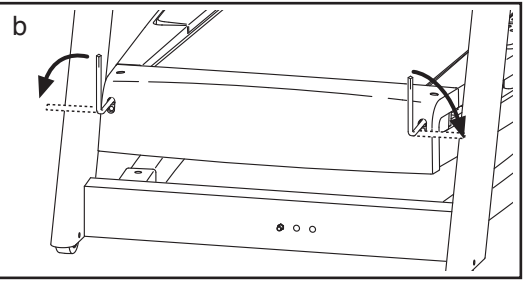
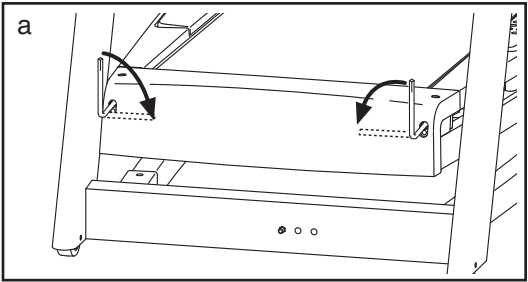
Conecte el enchufe de conexión a tierra al receptáculo, tal y como se muestra a la derecha. No intente modificar el enchufe ni el receptáculo. No utilice ningún adaptador, protector contra sobretensión o cable de extensión. El receptáculo deberá estar unido a tierra.



PROBLEMA: La banda para caminar no está centrada o se resbala cuando se camina en ella.

SOLUCIÓN:

- a. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha: Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal que está incluida, voltee los pernos de 5/16" x 4 3/8" en la dirección mostrada, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y use el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.
- b. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda: Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal que está incluida, voltee los pernos de 5/16" x 4 3/8" en la dirección demostrada, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y use el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.
- c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella: Reitre la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal que está incluida, voltee ambos pernos de 5/16" x 4 3/8" hacia la derecha 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar este ajustada correctamente, usted podría levantar cada borde de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. El centro de la banda para caminar debería de tocar la plataforma para caminar. Asegúrese de mantener la banda para caminar centrada. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y corra el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar este correctamente ajustada. **Nota: Mientras que ajuste los pernos ajustables del rodillo, el rodillo delantero se moverá. Si el rodillo delantero deja de moverse, no ajuste más los pernos ajustables del rodillo; por favor vea la portada de este manual.**



PROBLEMA: La inclinación del entrenador de inclinación no cambia correctamente.

SOLUCIÓN:

- a. El sistema de inclinación puede que necesite ser calibrado. Para empezar la rutina de la calibración, apague la corriente con el interruptor, espere por 5 minutos y entonces encienda la corriente con el interruptor. Durante la rutina de la calibración, el entrenador de inclinación automáticamente irá al nivel de inclinación más alto y después regresará al nivel inicial.
- b. Si el sistema de inclinación todavía no funciona correctamente, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su entrenador de inclinación se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La corriente no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- a. Asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado en un supresor, y que el supresor este enchufado en un tomacorriente correctamente fundamentado (vea la página 12). Use solamente un supresor de un tomacorriente que mida todas las especificaciones descritas en la página 12. **IMPORTANTE: El entrenador de inclinación no es compatible con los enchufes GFCI.**
 - b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - c. Revise el cortacircuito de reiniciar/apagar localizado en la armadura del entrenador de inclinación cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el cortacircuito de reiniciar/apagar esté cambiado a la posición “reiniciar”.

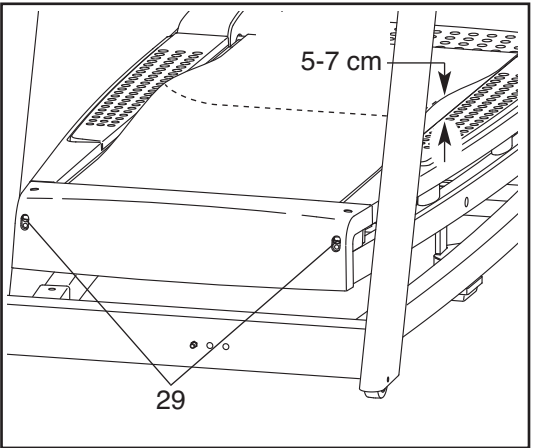


PROBLEMA: La corriente se apaga mientras está en uso

- SOLUCIÓN:**
- a. Inspeccione el cortacircuito reiniciar/apagar (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el cortacircuito hacia adentro.
 - b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está desenchufado, desconectelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
 - c. Quite la llave de la consola. Insértela otra vez en la consola.
 - d. Si la corriente se apaga durante el uso, vea el frente de la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda para caminar se retrasa cuando se camina en ella.

- SOLUCIÓN:**
- a. Use solamente un supresor de un tomacorriente que mida todas las especificaciones descritas en la página 12.
 - b. Si la banda para caminar esta muy ajustada, el rendimiento puede disminuir y la banda para caminar se puede dañar. Si la banda para caminar esta ajustada correctamente, usted podría levantar cada borde de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. **Si se necesita hacer ajustes, primero retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal que está incluida, voltee los dos Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) hacia la izquierda 1/4 de una vuelta. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y use el entrenador de inclinación por algunos minutos. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Repita hasta que la banda para caminar este correctamente ajustada. Nota: Para ajustar la banda para caminar, vea el paso c en la página 30.
 - c. Si la banda para caminar todavía se retrasa cuando se camina en ella, vea la portada de este manual.



CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA

Esta consola tiene una televisión personal opcional, que ofrece funcionalidad adicional. Con la televisión personal opcional, usted puede ver los programas de televisión de su agrado, o conectar y usar su propio reproductor de VCR o DVD. Para comprar la televisión personal opcional, favor de ver la portada de éste manual.

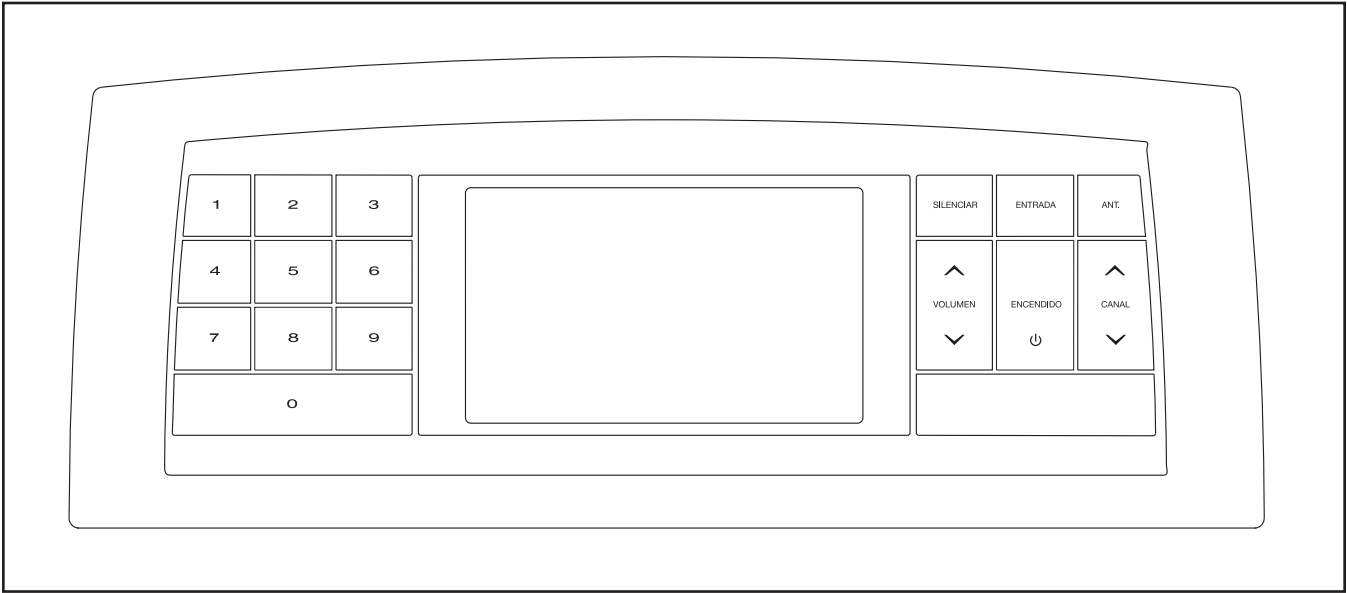
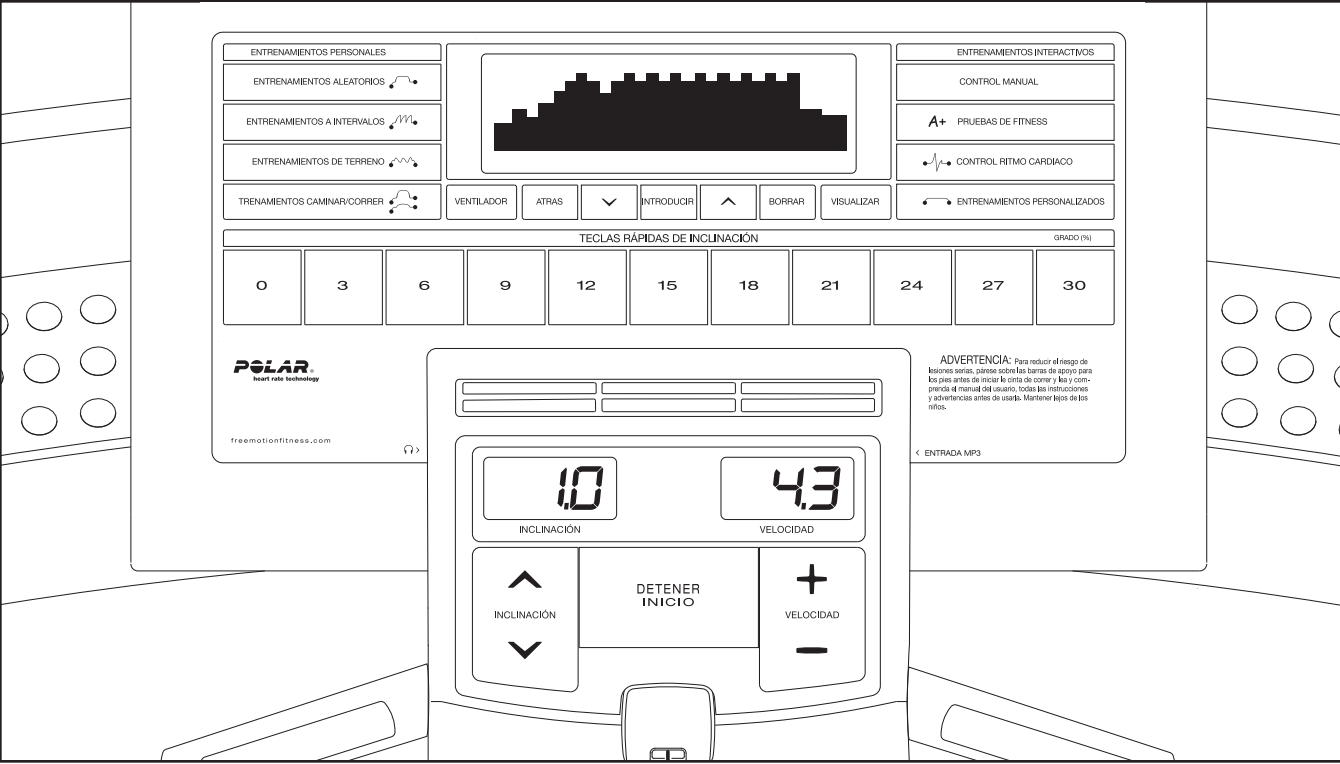


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con un grupo de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando utiliza el modo manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la cinta con sólo pulsar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola muestra continuamente información sobre los ejercicios.

Además, la consola exhibe catorce entrenamientos con el entrenador personal. Cada entrenamiento pre-seleccionado controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la cinta de correr, guiándole a través de un entrenamiento efectivo.

Además, la consola cuenta con doce entrenamientos con el entrenador interactivo, que le permiten personalizar su entrenamiento. Los entrenamientos del entrenador interactivo incluyen tres entrenamientos para ritmo cardiaco, que controlan la velocidad e inclinación del entrenador de inclinación con el fin de mantener su ritmo cardiaco cercano al valor idóneo configurado.

Además, tres entrenamientos para prueba de fitness miden su nivel de fitness o su VO₂ máx.

La consola exhibe también el nuevo sistema de Entrenamiento Interactivo iFIT. El sistema iFIT es compatible con las tarjetas de entrenamiento interactivo iFIT, que contienen programas de entrenamiento

diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas de fitness específicas. Por ejemplo, pierda las libras indeseadas con el programa para Pérdida de Peso, o recorra una mayor distancia con el programa Marathon iFIT. Los programas iFIT controlan automáticamente la velocidad e inclinación del entrenador de inclinación. **Para comprar tarjetas iFIT, lea la portada de este manual o visite la web www.iFIT.com. Las tarjetas iFIT también están disponibles en las tiendas selectas.**

Ya que seleccione la función manual o un entrenamiento preseleccionado, usted puede ver programas de televisión de su propia selección en la televisión opcional personal. Usted hasta puede escuchar su música favorita para entrenar o libros audios con el sistema de sonido estéreo de la consola.

Para encender la corriente, siga los pasos que comienzan en la página 15. **Para usar el modo manual**, vea la página 15. **Para usar un entrenamiento con entrenador personal**, vea la página 17. **Para usar el entrenamiento Camine/Corra o un entrenamiento de control manual**, vea la página 18. **Para usar el entrenamiento para prueba de fitness**, vea la página 19. **Para usar un entrenamiento para ritmo cardiaco**, vea la página 20. **Para usar un entrenamiento personalizado**, vea la página 21. **Para usar un entrenamiento iFIT**, vea la página 22. **Para usar el modo de mantenimiento**, vea la página 23. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 23.

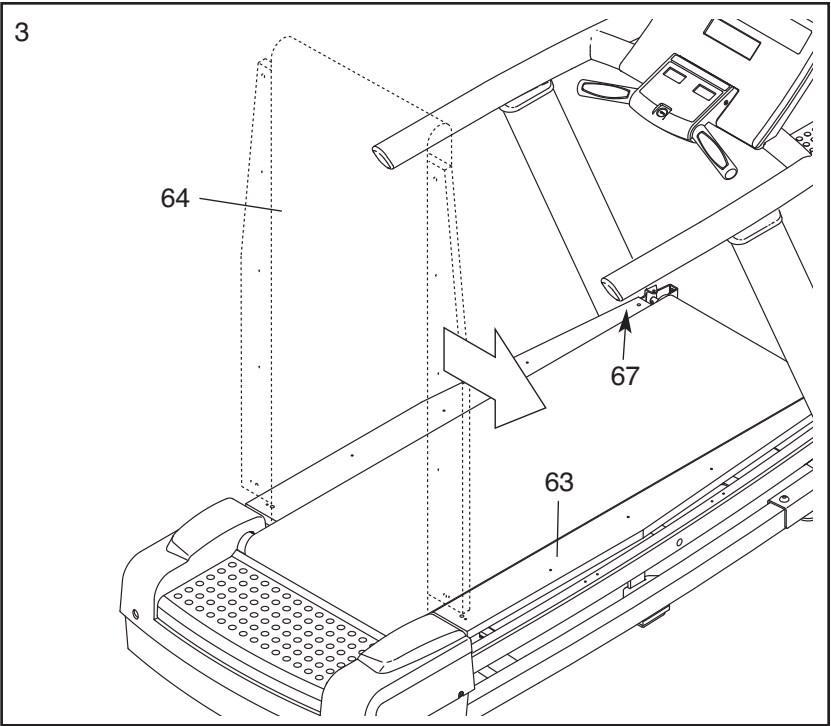
REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Fotocopie este formulario y úselo para registrar el mantenimiento preventivo realizado en el entrenador de inclinación. Cada copia del formulario puede ser usado por seis meses (26 semanas). Cuando el mantenimiento se realiza, escriba la fecha en el espacio apropiado. **Asegúrese de realizar cada procedimiento de mantenimiento como está descrito en las páginas 24 al 26. Si los procedimientos no se realizan como está descrito, los componentes se pueden gastar excesivamente, el entrenador de inclinación se puede dañar, y la garantía será anulada.**

	Mantenimiento Semanal			Mantenimiento Mensual		
	Inspeccione y ajuste todas las piezas externas del entrenador de inclinación.	Limpie el entrenador de inclinación.	Inspeccione la banda para caminar para que tenga la tensión y la alineación apropiada.	Retire la cubierta del motor y aspire el compartimiento del motor.	Inspeccione la banda del motor por roturas y otros desgastes.	Inspeccione el motor por arcos eléctricos; inspeccione por olores o ruidos.
Semana 1	/ /	/ /	/ /			
Semana 2	/ /	/ /	/ /			
Semana 3	/ /	/ /	/ /			
Semana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 5	/ /	/ /	/ /			
Semana 6	/ /	/ /	/ /			
Semana 7	/ /	/ /	/ /			
Semana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 9	/ /	/ /	/ /			
Semana 10	/ /	/ /	/ /			
Semana 11	/ /	/ /	/ /			
Semana 12	/ /	/ /	/ /			
Semana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 14	/ /	/ /	/ /			
Semana 15	/ /	/ /	/ /			
Semana 16	/ /	/ /	/ /			
Semana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 18	/ /	/ /	/ /			
Semana 19	/ /	/ /	/ /			
Semana 20	/ /	/ /	/ /			
Semana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 22	/ /	/ /	/ /			
Semana 23	/ /	/ /	/ /			
Semana 24	/ /	/ /	/ /			
Semana 25	/ /	/ /	/ /			
Semana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Plataforma para Caminar Volteada/Reemplazada		/ /	/ /	Reemplazo de la Banda para Caminar		/ /

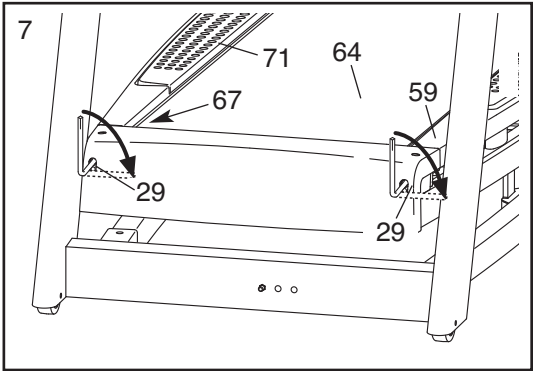
3. **Nota: Tenga cuidado de evitar despostillar o dañar la capa de fenol en la Plataforma para Caminar (63).** Levante la Plataforma para Caminar y la Banda para Caminar (64) a la posición indicada por las líneas de puntos. Deslice la Plataforma para Caminar fuera de la Banda para Caminar, voltéela, y entonces deslícela nuevamente dentro de la Banda para Caminar.

Baje la Plataforma para Caminar (63) y la Banda para Caminar (64). Deslice el Rodillo Delantero (67) nuevamente dentro de la Banda para Caminar.



4. **Vea paso 1.** Vuelva a conectar los Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) y las Arandelas Estrella 5/16" (54). **Asegúrese que la banda para caminar esté centrada. No ajuste los Pernos completamente; los Pernos deberían de estar ajustados los suficientemente como para quitar la holgura de la banda para caminar.**
5. **Vea paso 2.** Vuelva a conectar los Protectores de los Rodillos (74), la Plataforma para Caminar (63), los Rieles para los Pies (59, 71), y las Cubiertas de los Rieles para los Pies (58, 70).
6. **Vea paso 1.** Vuelva a conectar la Cubierta del Rodillo Delantero (68). **Asegúrese que la Banda para Caminar (64) esté centrada en el Rodillo Delantero (67).** Entonces, ajuste parcialmente los Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) hasta que la Banda para Caminar no se pueda mover hacia la derecha o la izquierda en el Rodillo Delantero. **Asegúrese de voltear ambos Pernos el mismo número de veces.**

7. La tensión de la Banda para Caminar (64) ahora necesita ser ajustada. Voltee cada Perno de 5/16" x 4 3/8" (29) cuatro veces. Centre la Banda para Caminar si es necesario (vea la página 29). Entonces, pise sobre los Rieles para los Pies (59, 71), inserte la llave en la consola, y presiones el botón Inicio/Detener. Sostenga las barandas y presione una pata suavemente en contra de la Banda para Caminar que se está moviendo. Si la Banda para Caminar deja de moverse, retire la llave de la consola y voltee cada Perno una vez más. Continúe examinado la tensión de la Banda para Caminar hasta que la Banda para Caminar no se resbale más. Asegúrese de mantener la Banda para Caminar centrada. **Si el Rodillo Delantero (67) deja de moverse, no ajuste los Pernos más; por favor vea la portada de ese manual.**

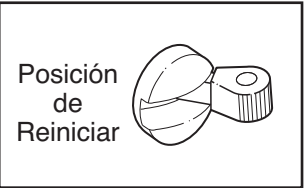


IMPORTANTE: La tensión ideal es solamente suficiente como para prevenir que la banda para caminar se deslice. Esto aumentará la vida de la banda para caminar, el rodillo, y el sistema de manejo. Si se ajusta demasiado la banda para caminar puede llegar a un prematuro deterioro de la banda para caminar y un gasto excesivo de los cojinetes y de los componentes de manejo.

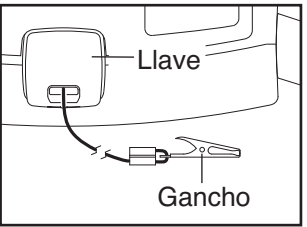
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador de inclinación ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (consulte la página 12). Luego ubique el cortacircuito de reiniciar/apagar en la armadura del entrenador de inclinación, junto al cable eléctrico. Asegúrese de que el cortacircuito se encuentre en la posición de reiniciar.



Seguidamente, coloque los pies en las barras de apoyo para pies de el entrenador de inclinación. Ubique el gancho unido a la llave (véase el dibujo de la derecha) y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego introduzca la llave en la consola. Tras unos instantes los monitores se iluminarán. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia la llave puede retirarse de la consola, haciendo que el equipo se detenga lentamente. Compruebe el gancho ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del gancho.**



IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma de caminar use un calzado deportivo limpio mientras utiliza la banda para caminar. La primera vez que use el entrenador de inclinación, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 29).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en millas o en kilómetros. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en millas.

CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. **Introduzca la llave en la consola.**

Ver CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. **Seleccione el modo manual.**

Cada vez que se inserte la llave se seleccionará el modo manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse repetidamente alguno de los botones de ENTRENAMIENTOS hasta que se muestren ceros en la pantalla.



3. **Encienda la banda para caminar y ajuste la velocidad.**

Para encender la banda caminar, pulse el botón INICIO/DETENER o el botón de incremento de la Velocidad. A medida que realiza los ejercicios, cambie la velocidad de la cinta de caminar según lo desee pulsando los botones de incremento o reducción de VELOCIDAD que se encuentran al lado del botón Inicio/Detener. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad variará; si mantiene pulsado un botón la configuración de velocidad variará más rápidamente.

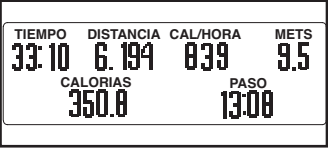
Para detener o reiniciar la banda para caminar pulse el botón Inicio/Detener.

4. **Cambie la inclinación del entrenador de inclinación según se desee.**

Para cambiar la inclinación del entrenador de inclinación, oprima el botón aumento o disminuir de INCLINACIÓN, o uno de los botones de Inclinación de TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN enumerados del 0 al 30. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar la seleccionada.

5. **Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.**

En modo manual la consola ofrece siete modos de visualización. El modo de visualización que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se muestra. Pulse repetidamente el botón Visualizar para seleccionar el modo de visualización deseado.



A medida que camine o corra en el entrenador de inclinación, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- El TIEMPO transcurrido.
- La DISTANCIA que se ha caminado o corrido.
- La VELOCIDAD de la banda para caminar.
- El nivel de INCLINACION del entrenador de inclinación.
- El número aproximado de CALORIAS que ha quemado.
- El número aproximado de calorías quemadas por hora [CAL/HORA].
- La intensidad de sus ejercicios en METS. Un met equivale a la cantidad de energía que usted utiliza cuando descansa.
- Su PASO caminando o corriendo, en minutos por milla o minutos por kilómetro.
- Su potencia de salida en VATIOS.
- Una animación de un camino.

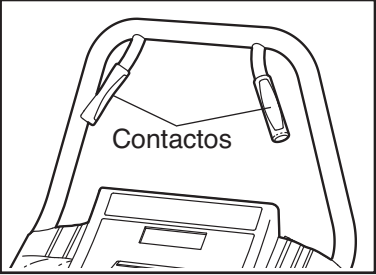
Independientemente del modo de visualización seleccionado, la velocidad o la inclinación especificada aparecerán en la pantalla durante algunos segundos cada vez que cambie la configuración.

Cuando pasa de los entrenamientos al manual, la consola llevará un registro de la distancia total que ha caminado o corrido y del número aproximado de calorías que ha quemado. Puede mantener sus

sumas totales aunque cambie a un nuevo entrenamiento. Para poner a cero la consola, pulse el botón BORRAR.

6. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos de metal. Además, asegúrese que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles de las patas. Sostenga los contactos por aproximadamente diez segundos—evite mover sus manos.** Cuando su pulso es detectado, su ritmo cardíaco será mostrado. **Para una lectura más exacta del ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los contactos por unos 15 segundos.**

7. **Encienda el ventilador si lo desea.**

El ventilador tiene velocidades altas y bajas ya fijadas. Oprima el botón VENTILADOR repetidamente para seleccionar una velocidad del ventilador o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar para, el ventilador automáticamente se apagará después de algunos minutos.

8. **Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.**

Párese sobre las barras de apoyo para pies, pulse el botón DETENER, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador de inclinación, coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en la posición off y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador de inclinación pueden desgastarse antes de tiempo.**

REEMPLAZANDO LA BANDA PARA CAMINAR

Cuando la banda para caminar se desgasta, debería de reemplazarse. La banda para caminar necesitará ser reemplazada cada 16,000 a 24,000 kilómetros. Vea el Manual de Servicios por instrucciones de reemplazo. Por favor vea la portada de este manual para pedir una nueva banda para caminar.

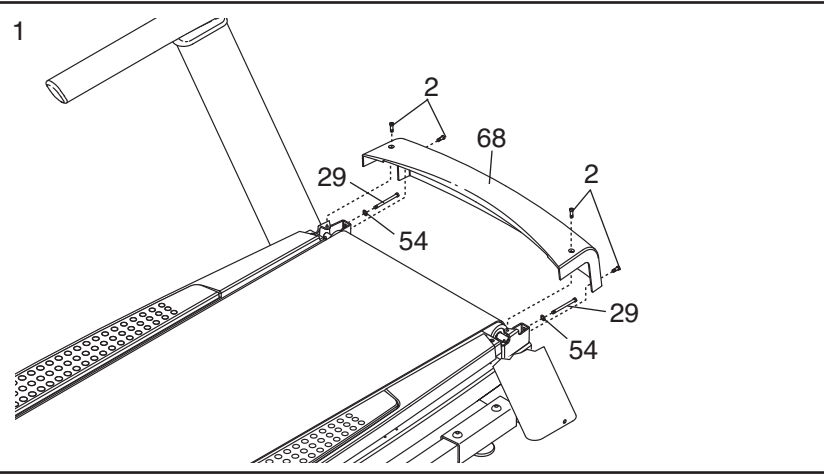
REEMPLAZANDO LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

Cuando los dos lados de plataforma para caminar se desgastan, la plataforma para caminar debería de reemplazarse. La plataforma para caminar necesitará ser reemplazada cada 32,000 a 48,000 kilómetros. Por favor vea la portada de este manual para pedir una nueva plataforma para caminar. Siga las instrucciones abajo para reemplazar la plataforma para caminar.

VOLTEANDO LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

Ambos lados de la plataforma para caminar están diseñados para usarse como superficies para caminar. Inspeccione la plataforma para caminar periódicamente por señas de desgaste. Si se ve alguna madera a través de la capa de fenol, o si la superficie esta dañada, la plataforma para caminar debería de voltearse. La plataforma para caminar deberá de ser volteada y la banda para caminar deberá de ser reemplazada (vea arriba) después de cada 16,000 a 24,000 kilómetros. Siga las instrucciones que se indican abajo para voltear la plataforma para caminar.

1. **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Retire los cuatro Pernos de 5/16" x 1" (2) y la Cubierta del Rodillo Delantero (68). Retire los Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) y las Arandelas Estrella de 5/16" (54).

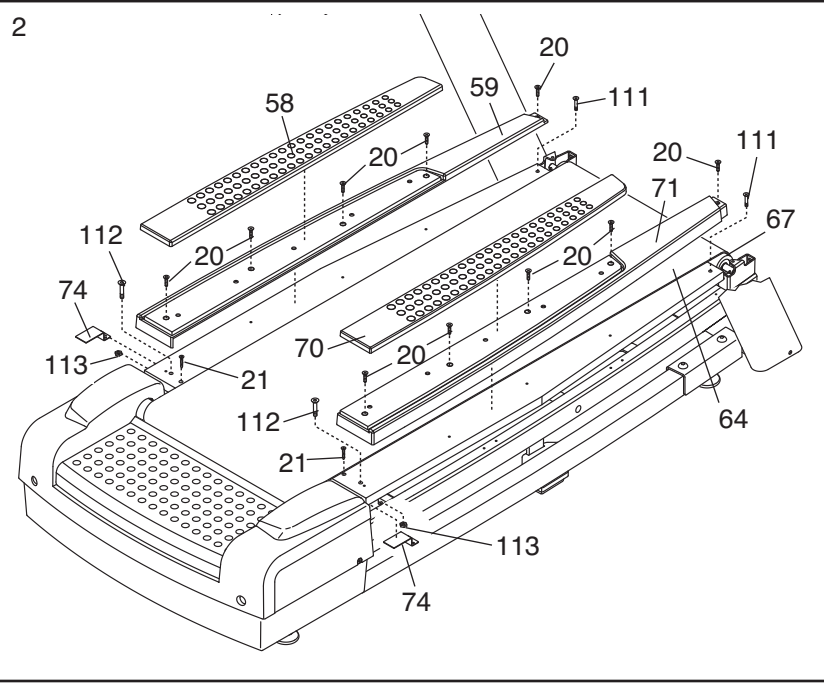


2. Retire las Cubiertas de los Rieles para los Pies Izquierda y Derecha (58, 70). Retire los Tornillos de #12 x 1" (20) y los Rieles para los Pies Izquierda y Derecha (59, 71).

Retire los Pernos de 1/4" x 1 1/2" (111), los Pernos de 3/8" x 1 3/4" (112), y las Tuercas de la Plataforma 3/8" (113).

Retire los Tornillos de #10 x 1 1/2" (21) y los Protectores del Rodillo (74).

Levante el Rodillo Delantero (67) y deslícelo de la Banda para Caminar (64).



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

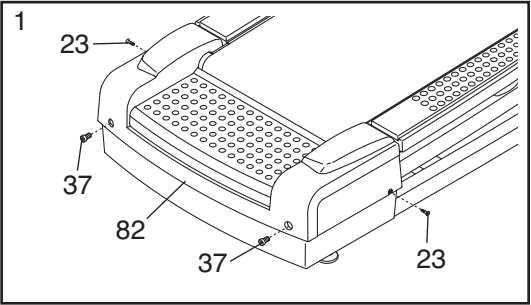
Mantenimiento regular es necesario para el funcionamiento óptimo y la vida larga de el entrenador de inclinación. Por favor lea y siga todas las instrucciones que se indican abajo. Si el entrenador de inclinación no se mantiene según lo descrito, los componentes se pueden gastar excesivamente, el entrenador de inclinación se puede malograr, y la garantía será anulada. Si tiene preguntas sobre el mantenimiento, por favor vea la portada de este manual. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de retirar la llave y desenchufar el cable eléctrico antes de trabajar en cualquier procedimiento de mantenimiento.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

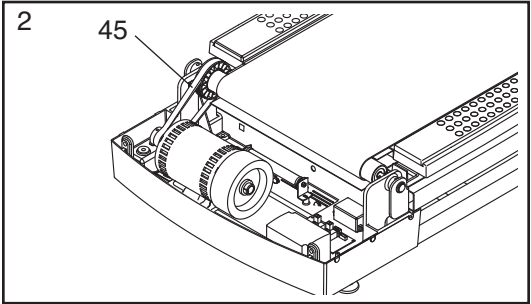
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y correctamente ajuste todas las piezas externas del entrenador de inclinación.
2. Aplique un limpiador suave de uso múltiple a un paño de 100% algodón y retire cualquier polvo y suciedad de las barandas, montante vertical, rieles de las patas, armadura, y cubierta del motor. Además, limpie la plataforma para caminar a lo largo de los lados de la banda para caminar. **No limpie debajo de la banda para caminar.** Aplique una cantidad pequeña del limpiador suave de uso múltiple a un paño de 100% algodón y limpie la consola y las pantallas. **No rocíe el limpiador directamente al entrenador de inclinación o use amoníaco o limpiadores a base de ácido.**
3. Asegúrese de que la banda para caminar este centrada y correctamente ajustada. Si esta centrada y funciona bien, no haga ningún ajuste. Si la banda para caminar necesita ajuste, vea las páginas 28 y 29.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Retire los dos Pernos de 1/4" x 3/4" (23) y los dos Pernos de 1/2" x 1" (37) que conecta la Cubierta del Motor (82), y levante la Cubierta del Motor.



2. Usando una aspiradora de mano, limpie el área debajo de la Cubierta del Motor (no demostrado). **Tenga cuidado de evitar tocar cualquier componente.** Inspeccione la banda del motor para ver si hay desgaste o roturas. Si la Banda del Motor (45) necesita ser reemplazada, por favor vea la portada de este manual.



3. Enchufe el cable eléctrico e inserte la llave en la consola. Oprima el botón Inicio/Detener. **IMPORTANTE: Tenga cuidado de evitar lesiones; mantenga sus manos fuera de las piezas móviles y asegúrese que su vestimenta no se enganche en las piezas móviles.** Mientras que la banda para caminar se esta moviendo, inspeccione el entrenador de inclinación por olores o ruidos fuera de lo común. Si cualquiera de estos problemas existe, por favor vea la portada de este manual. **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. Vea paso 1.** Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (82) con los dos Pernos de 1/4" x 3/4" (23) y los dos Pernos de 1/2" x 1" (37).

CÓMO UTILIZAR UN PROGRAMA CON ENTRENADOR PERSONAL

1. **Introduzca la llave en la consola.**

Ver CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Seleccione uno de los entrenamientos con entrenador personal.**

Para seleccionar un entrenamiento con entrenador personal, pulse repetidamente el botón ENTRE-
NAMIEN
TOS ALEATORIOS, el botón ENTRENAMIENTOS A INTERVALOS, o el botón ENTRENAMIENTOS DE TERRENO hasta que el nombre del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. Los entrenamientos aleatorios usan valores aleatorios de velocidad e inclinación. Los entrenamientos a intervalos usan los valores de velocidad para proporcionar un entrenamiento personalizado. Los entrenamientos de terreno usan los valores de velocidad e inclinación para simular una experiencia de marcha real.



Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el nombre, la configuración de inclinación máxima [INCLINACION MAX], la configuración de velocidad máxima y el tiempo de entrenamiento. La pantalla mostrará también un perfil de las configuraciones de velocidad del entrenamiento.

Pulse el botón INTRODUCIR para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad, su peso, y el tiempo de entrenamiento usando los botones de Incremento y Reducción próximos al botón Introducir. **Pulse el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar los entrenamientos a intervalos, también debe introducir su configuración de Inclinación máxima y mínima usando los botones de Teclas Rápidas de Inclinación o los botones de incremento y reducción de Inclinación.

3. **Pulse el botón Inicio/Detener para iniciar un entrenamiento.**

Unos instantes tras pulsar el botón INICIO/DETER, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandillas y comience a caminar.

Cada entrenamiento se divide en segmentos. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: Puede programarse la misma configuración de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará sus progresos. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica la configuración de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento, el siguiente segmento del perfil comenzará a titilar y la configuración de velocidad e inclinación se mostrará en la pantalla para alertarle.



El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil titile en la pantalla y finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará entonces hasta detenerse.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla manualmente pulsando los botones VELOCIDAD o INCLINACIÓN; **sin embargo, cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.** Nota: Si usa un entrenamiento a intervalos, la velocidad no se ajustará automáticamente.

Para detener o reiniciar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Inicio/Detener.

4. **Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.**

La consola ofrece tres modos de visualización. El modo que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se muestra. Pulse repetidamente el botón Visualizar para seleccionar el modo de visualización deseado.

La pantalla puede mostrar un perfil del entrenamiento, el tiempo restante del entrenamiento, la distancia que ha caminado o corrido, el número aproximado de calorías que ha quemado, la intensidad de sus ejercicios en METS, la velocidad de la banda para caminar, la inclinación del entrenador de inclinación, el número aproximado de calorías quemadas por hora, su paso, y su potencia de salida en watts.

5. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea paso 6 en la página 16.

6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea paso 7 en la página 16.

7. **Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.**

Ver el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CAMINE/CORRA O UN ENTRENAMIENTO DE CONTROL MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione uno de los entrenamientos.

Para seleccionar un entrenamiento camine/correr, oprima el botón ENTRENAMIENTOS CAMINAR/CORRER repetidamente hasta que la Caminata 5k, la Carrera 10K, o el Campo Travesía aparezca en la pantalla.

Para seleccionar un entrenamiento de control manual, oprima el botón CONTROL MANUAL repetidamente hasta que aparezca en la pantalla el TIEMPO MANUAL, la Distancia Vertical Manual, o el entrenamiento de las Calorías Manuales.



La pantalla mostrará el nombre y el tiempo, distancia, o la meta del entrenamiento en calorías.

Oprima el botón INTRODUCIR para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y luego su peso usando los botones de Aumento y Disminuir que están al lado del botón Introducir. **Oprima el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar los entrenamientos de campo travesía, usted también debería de entrar su meta en distancia. Para usar el entrenamiento de control manual, entre su tiempo, distancia vertical, o meta en calorías.

3. Pulse el botón Inicio/Detener para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón INICIO/DETER, el entrenador de inclinación comenzará a moverse. Agarre las barandillas y comience a caminar.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará la velocidad configurada para la banda para caminar. A medida que realiza los ejercicios, cambie la velocidad e inclinación de la banda para caminar según lo desee, pulsando los botones de incremento y reducción de VELOCIDAD e INCLINACION próximos.

El entrenamiento continuará hasta alcanzar su meta de tiempo, distancia o calorías. La banda para caminar se ralentizará entonces hasta detenerse.

Para detener o reiniciar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Inicio/Detener.

4. Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.

Ver el paso 4 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea paso 6 en la página 16.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea paso 7 en la página 16.

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

Ver el paso 8 en la página 16.

CÓMO UTILIZAR EL MODO DE MANTENIMIENTO

La consola cuenta con un modo de mantenimiento que lleva un registro de todas las horas en que el entrenador de inclinación ha estado funcionando y la distancia total que se ha movido. El modo de mantenimiento también le permite ajustar el tiempo máximo de entrenamiento, el intervalo de pausa y el intervalo de sueño. También puede seleccionar el idioma deseado y deshabilitar o habilitar la llave de seguridad.

1. Seleccione el modo de mantenimiento.

Para seleccionar el modo de mantenimiento, mantenga pulsado el botón BORRAR y el botón INTRODUCIR durante tres segundos.

Pulse el botón VISUALIZAR para moverse entre las pantallas. Pulse el botón ATRS para regresar a la pantalla anterior. Para cambiar la configuración, pulse los botones de Aumento y Disminuir próximos al botón Introducir.

2. Definir las preferencias del usuario.

Cuando selecciona el modo de mantenimiento, la pantalla mostrará el número total de horas y el número total de millas (o kilómetros) que se ha movido la banda para caminar. Pulse el botón Visualizar para pasar a la siguiente pantalla.

Si lo desea, defina el tiempo máximo para entrenamiento aleatorio, a intervalo, de terreno, de tiempo manual y para ritmo cardíaco, utilizando los botones de Aumento y Disminuir.

Luego pulse el botón Visualizar para mover el cursor al intervalo de pausa. Defina el intervalo de pausa si lo desea. El intervalo de pausa se inicia cuando la banda para caminar se detiene. Cuando el intervalo de pausa termina, aparece la pantalla principal y se ponen a cero los contadores de distancia y de calorías.

Pulse el botón Visualizar para mover el cursor al intervalo de sueño. Defina el intervalo de sueño si lo desea. El intervalo de sueño comienza cuando aparece la pantalla principal. Cuando termina el intervalo de sueño, la inclinación desciende a la configuración más baja y aparece el refrescador de pantalla.

Luego, pulse el botón Visualizar para moverse a la siguiente pantalla. Seleccione la información original, si lo desea. Para usar la televisión opcional, seleccione la función TV. Para usar una videogradora, un tocadore de DVD con la televisión opcional, seleccione la función RCA. para usar un tocadore personal de música, seleccione la función MP3.

Presione el botón Visializar para cambiar el volumen original. Ajuste al volumen original, si lo desea.

Pulse el botón Visualizar para pasar a la siguiente pantalla. Usted puede seleccionar un idioma de pantalla entre cinco idiomas. Si lo desea, seleccione un idioma de pantalla.

3. Crear un entrenamiento personalizado.

Si desea, cree un entrenamiento personalizado. Oprima el botón Visualizar hasta que el entrenamiento personalizado deseado es mostrado. Luego oprima el botón Entre. Programe una velocidad fijada y una inclinación fijada para el primer segmento de un minuto presionando los botones de Velocidad e Inclinación. Oprima el botón Introducir para moverse al siguiente segmento y continúe programando segmentos para 30 segmentos. Oprima el botón Introducir después que haya programado el último segmento. Luego presione el botón Visualizar hasta que salga de la función de información.

4. Habilitar o deshabilitar la llave de seguridad.

Si lo desea, deshabilite o habilite la llave de seguridad. Cuando la llave de seguridad está habilitada, debe introducirse la llave en la consola para que se encienda el entrenador de inclinación. Para deshabilitar la llave de seguridad, pulse el botón de Aumento o Disminuir. Nota: Para deshabilitar o habilitar la llave de seguridad usted debe retirar la llave de la consola antes de entrar en el modo de mantenimiento. Para obtener mejores resultados, utilice el entrenador de inclinación con la llave de seguridad habilitada.

Para salir del modo de mantenimiento en cualquier momento, retire la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para escuchar música o audio libros por los altavoces estéreo de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio persona a la consola. Localice el cable audio y enchúfelo en el enchufe MP3 que está cerca del botón Inicio/Detener. Luego, enchufe el otro lado en el enchufe de su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal. **Asegúrese que los cables de audio estén bien enchufados.**

Luego, oprima el botón Andar en su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal. Entonces, ajuste el volumen en su reproductor personal de audio. Si usted está usando un reproductor de CD personal y el CD se saltea, ponga el reproductor de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de la consola.

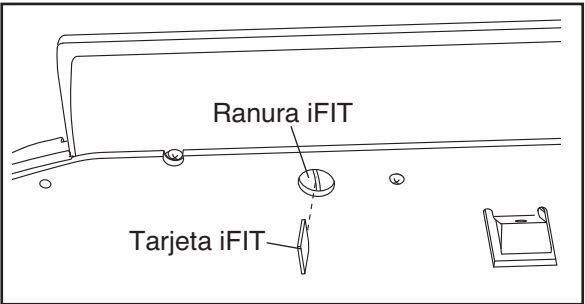
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

1. Introduzca la llave en la consola.

Ver CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Introduzca una tarjeta iFIT y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFIT, introduzca una tarjeta iFIT en la ranura situada en la parte trasera de la consola; asegúrese de que la tarjeta iFIT tenga la esquina recortada orientada hacia abajo y quede insertada en la ranura iFIT.



Seguidamente seleccione un entrenamiento iFIT pulsando los botones de Aumento y Disminuir, al lado del botón Introducir. Cuando seleccione un entrenamiento iFIT, la pantalla mostrará el nombre del entrenamiento, la configuración de inclinación máxima, la configuración de velocidad máxima, y el tiempo de entrenamiento.

Cada entrenamiento iFIT se divide en varios segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: Puede programarse la misma configuración de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

3. Pulse el botón INICIO/DETENER para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandillas y comience a caminar.

Al final de cada segmento de un minuto, las configuraciones de velocidad e inclinación para el próximo segmento se mostrarán en pantalla y se escuchará una serie de tonos para avisarle. Si se programa una configuración de velocidad y/o inclinación diferente para el próximo segmento, se escucharán tres tonos.

Si la configuración de velocidad o inclinación para el segmento en curso son demasiado altos o demasiado bajos, usted puede anular manualmente la configuración pulsando los botones VELOCIDAD o INCLINACION; **sin embargo, cuando se inicie el próximo segmento el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación de dicho segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Inicio/Detener. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Inicio/Detener o el botón de incremento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse. Cuando comience el próximo segmento de entrenamiento, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación de dicho segmento.

4. Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.

Ver el paso 4 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea paso 6 en la página 16.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea paso 7 en la página 16.

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

Vea paso 8 en la página 16.

PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFIT de la ranura iFIT si no las está utilizando.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PARA PRUEBA DE FITNESS

Los entrenamientos para prueba de fitness miden su nivel de fitness relativo. Para obtener los resultados más precisos, use el entrenamiento para prueba de fitness si no se siente cansado(a), si no ha comido durante al menos dos horas, y si no ha realizado ejercicios durante al menos 24 horas.

El entrenador de inclinación exhibe tres entrenamientos para fitness. La PRUEBA DE EBBELING mide el VO₂ máximo, o la capacidad aeróbica, y dura 9 minutos. La PRUEBA DE GERKIN mide el VO₂ máximo. La Prueba de Gerkin comienza con un periodo de calentamiento de tres minutos y termina tras 14 minutos o cuando usted alcance cierto ritmo cardiaco. La PRUEBA FREEMOTION FIT mide su nivel de fitness en una escala de 1 a 10. La Prueba FreeMotion Fit termina tras 28 minutos o cuando usted alcance cierto ritmo cardiaco.

1. Colóquese un sensor de pulso para el pecho compatible con Polar® (no incluido).

Para usar una prueba de fitness, usted debería de llevar puesto un sensor compatible Polar de pulso para el pecho o usar el sensor de pulso del mango. Nota: Para mejores resultados, usted debería de llevar puesto un sensor de pulso para el pecho. El sensor de pulso para el pecho no esta incluido.

2. Introduzca la llave en la consola.

Ver CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

3. Seleccione un entrenamiento para prueba de fitness.

Para seleccionar un entrenamiento para prueba de fitness, pulse repetidamente el botón Pruebas de Fitness hasta que el nombre de la prueba deseada se muestre en pantalla.

Pulse el botón INTRODUCIR para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y su peso usando los botones de Aumento y Disminuir próximos al botón Introducir. **Pulse el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar la Prueba de Fitness Ebbeling, también debe introducir su sexo.

4. Pulse el botón Inicio/Detener para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón INICIO/DETENER, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación de la prueba de fitness. Comience a caminar en el entrenador de inclinación. Nota: Para obtener resultados más precisos no agarre las barandillas durante un entrenamiento para prueba de fitness.

Durante el entrenamiento, la velocidad e inclinación del entrenador de inclinación cambiará periódicamente. La configuración de velocidad o inclinación se mostrará en pantalla para avisarle antes de cada cambio. **IMPORTANTE: Los botones Velocidad e Inclinación no funcionarán durante un entrenamiento para prueba de fitness.**

Nota: Si pulsa el botón Inicio/Detener durante la prueba de fitness, ésta terminará.

Cuando el entrenamiento termina, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y su nivel de fitness o VO₂ máx se mostrará en pantalla.

Si no se detecta su pulso durante el entrenamiento, se mostrará el texto PRUEBE EL SENSOR DE PULSO en pantalla, y la velocidad del entrenador de inclinación se reducirá automáticamente. Si aún no se detecta su pulso, se abortará la prueba de fitness.

5. Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.

Vea paso 4 en la página 17 . Nota: Las pruebas de fitness mostrarán en vez de su intensidad del ejercicio en METS.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea paso 7 en la página 16.

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

Ver el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA RITMO CARDIACO

PRECAUCIÓN: Si tiene problemas con el ritmo cardiaco, o si tiene más de 60 años de edad y no ha realizado ejercicios, no use los entrenamientos de pulso. Si regularmente consume medicamentos, consulte con su médico para averiguar si éstos afectarán su ritmo cardiaco en los ejercicios.

1. **Colóquese un sensor de pulso en el pecho compatible con Polar® (no incluido).**

Para usar un programa de ritmo cardíaco, usted debería de llevar puesto un sensor compatible Polar de pulso para el pecho o usar el sensor de pulso del mango. Nota: Para mejores resultados, usted debería de llevar puesto un sensor de pulso para el pecho.
2. **Introduzca la llave en la consola.**

Ver CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.
3. **Seleccione uno de los entrenamientos para ritmo cardiaco.**

Para seleccionar un entrenamiento para ritmo cardíaco, pulse repetidamente el botón CONTROL RITMO CARDIACO hasta que el entrenamiento deseado se muestre en pantalla. Pulse el botón INTRODUCIR para seleccionar el entrenamiento deseado.

Seleccione su edad y su peso usando los botones de Aumento y Disminuir próximos al botón Introducir. **Pulse el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar el entrenamiento para ritmo cardíaco constante y variable, también debe introducir su meta de ritmo cardíaco máximo. Si se cambia la meta de ritmo cardíaco máximo, el nivel de intensidad de todo el entrenamiento cambiará. Nota: Para calcular su objetivo máximo de ritmo cardíaco vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 30.
4. **Pulse el botón Inicio/Detener para iniciar un entrenamiento.**

Unos instantes tras pulsar el botón INICIO/DETENER, la banda para caminar comen-

zará a moverse y el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandillas y comience a caminar.

Los entrenamientos para ritmo cardíaco se dividen en varios segmentos de un minuto. Para cada segmento se programa un valor idóneo de ritmo cardíaco. Puede programarse el mismo valor idóneo de ritmo cardíaco para segmentos consecutivos. Para un entrenamiento más corto, sólo detenga el entrenamiento antes de que termine.

Durante los entrenamientos para ritmo cardíaco, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el ritmo cardíaco idóneo configurado. Si su ritmo cardíaco está demasiado por debajo o por encima del valor idóneo de ritmo cardíaco para el segmento actual, la velocidad de la banda para caminar aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su ritmo cardíaco al valor idóneo configurado.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento durante el entrenamiento, puede ajustar la configuración con los botones Velocidad e Inclinación. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco con el valor idóneo de ritmo cardíaco, la velocidad del entrenador de inclinación puede cambiar automáticamente para acercar su ritmo cardíaco al valor idóneo configurado.

Para detener o reiniciar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Inicio/Detener.

5. **Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 17.
6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 16.
7. **Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 16.

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.
2. **Seleccione uno de los entrenamientos personalizados.**

Para seleccionar un ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS, oprima el botón Entrenamientos Personalizados repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

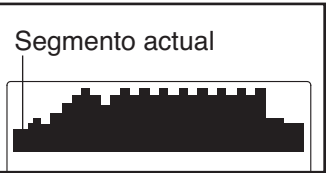
La pantalla le mostrará el nombre, la inclinación máxima fijada, la velocidad máxima fijada, y la duración del entrenamiento. **Nota: Para crear un entrenamiento personalizado, vea paso 3 en la página 23.**

Oprima el botón INTRODUCIR para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y luego su peso usando los botones Aumento y Disminuir que están al lado del botón Introducir.
3. **Oprima el botón Inicio/Detener para empezar el entrenamiento.**

Un momento después que oprima el botón INICIO/DETENER, el entrenador de inclinación automáticamente se ajustará a la primera velocidad e inclinación fijadas que han sido programadas previamente. Sostenga las barandas y empiece a caminar.

Cada entrenamiento personalizado esta dividido en segmentos de un minuto. Una velocidad fijada y una inclinación fijada serán programadas en cada segmento.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento intermitente del perfil representa el segmento actual



del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la inclinación fijada para el segmento actual. Al final de cada segmento, sonará una serie de tonos, el siguiente segmento del perfil empezará a destellar, y la velocidad o inclinación fijada para el siguiente segmento aparecerá en la pantalla para alertarle.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil destelle en la pantalla y el último segmento termine. La banda para caminar irá más despacio hasta que pare.

Si la velocidad o inclinación fijada es muy alta o muy baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted puede manualmente anular lo fijado presionando los botones de VELOCIDAD e INCLINACIÓN; **sin embargo, cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, el entrenador de inclinación automáticamente se ajustará a la velocidad e inclinación fijada para el próximo segmento.**

Para parar o recomenzar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Inicio/Detener. La velocidad de la banda para caminar gradualmente se aumentará a la velocidad fijada del segmento actual.

4. **Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 17.
5. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 16.
6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 16.
7. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 16.