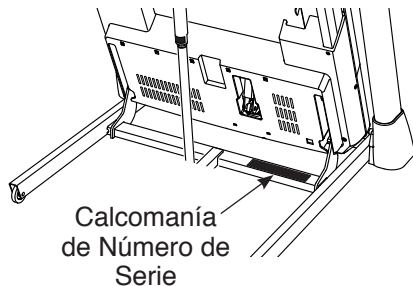


NordicTrack[®] S 25

N.º de Modelo NETL79719.0

N.º de Serie _____

Anote el número de serie en el espacio que aparece arriba, para su referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

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

91 215 89 23

Lunes–viernes 9:00–19:00,
sábado 9:00–13:00 CET

Página de internet:

iconsupport.eu/es

Correo electrónico:

cspi@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

MANUAL DEL USUARIO



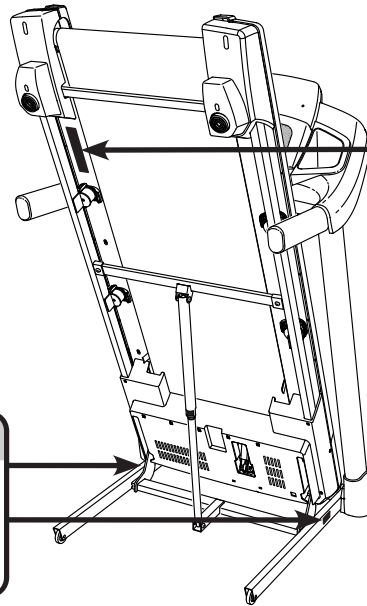
ÍNDICE

| | |
|---|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA..... | 2 |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES..... | 3 |
| ANTES DE COMENZAR..... | 5 |
| DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS..... | 6 |
| MONTAJE..... | 7 |
| CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER..... | 16 |
| CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER..... | 25 |
| MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS..... | 26 |
| GUÍAS DE EJERCICIOS..... | 29 |
| LISTA DE LAS PIEZAS..... | 30 |
| DIBUJO DE PIEZAS..... | 32 |
| CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO..... | Contraportada |
| INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE..... | Contraportada |

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, llame al número de teléfono de la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren a tamaño real.

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



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

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandillas para prevenir caerse y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se gire.
- Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a zero.

- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga ropas, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos adecuados mientras opera la cinta de correr.

NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google LLC. La marca y los logotipos de Bluetooth son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es la 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. La máquina para correr no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina para correr por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
5. 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.
6. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, alejada del polvo y de la humedad. No guarde la máquina para correr ni en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
7. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,9 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 piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
8. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
10. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. 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.*
13. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 16), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
14. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
15. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 26 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.

18. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. Cuando haya una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
21. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
22. 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.
23. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor eléctrico en la posición 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.
24. 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 25.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
25. 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. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
27. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
28. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
29. **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 descritas 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.
30. 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.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr NORDICTRACK® S 25. La máquina para correr S 25 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera

más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

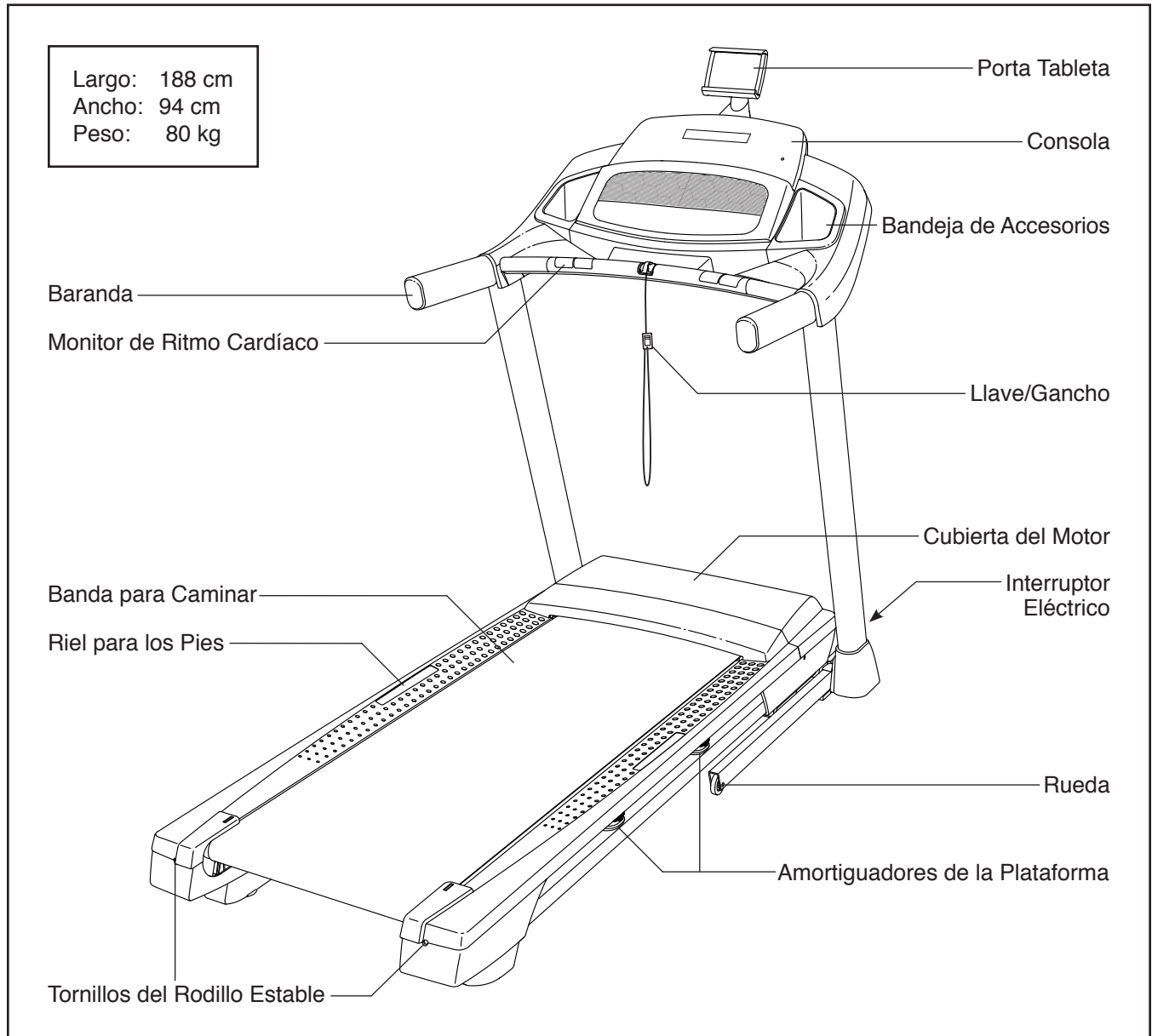
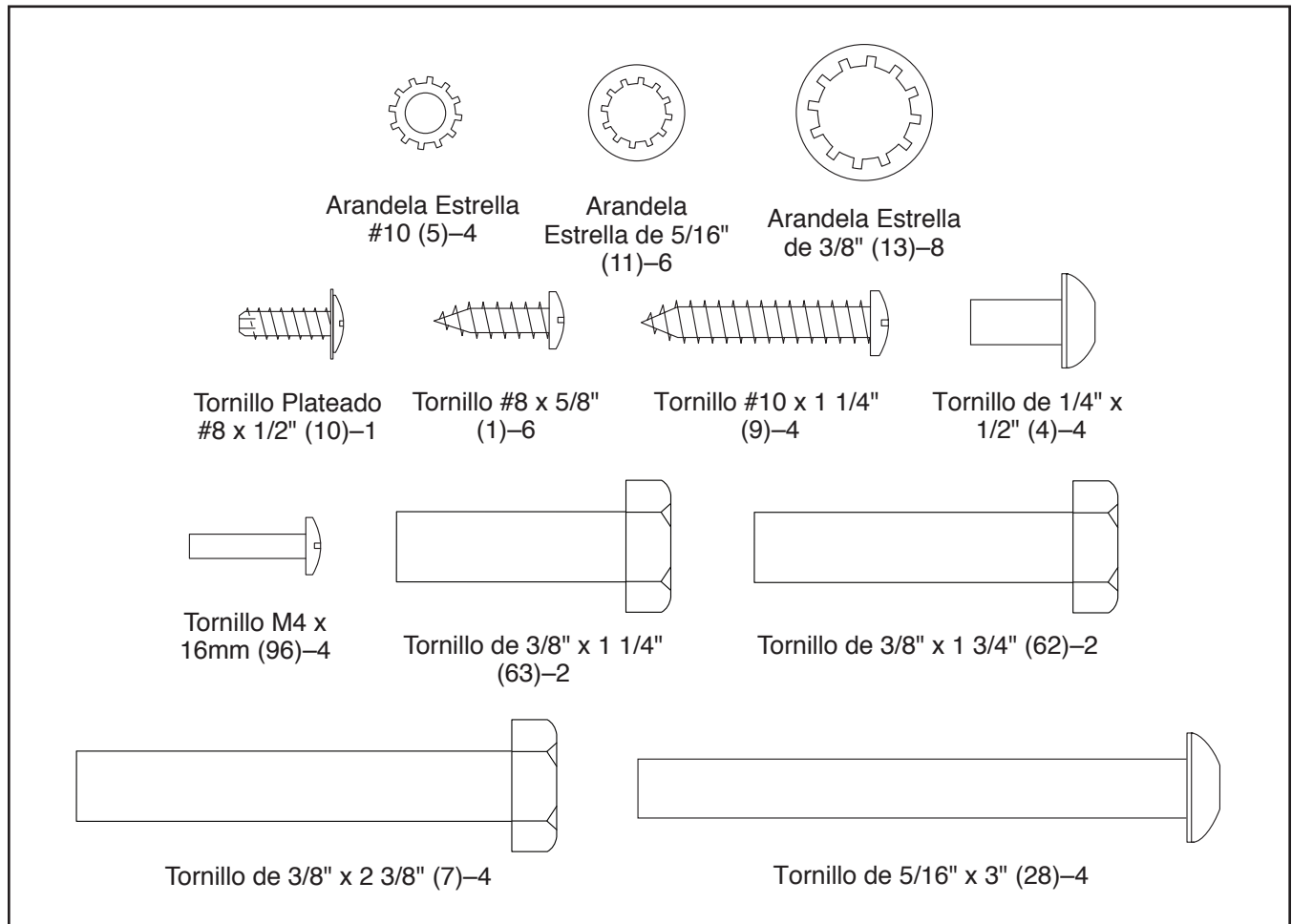





DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades utilizadas para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano. Pueden incluirse piezas adicionales.**



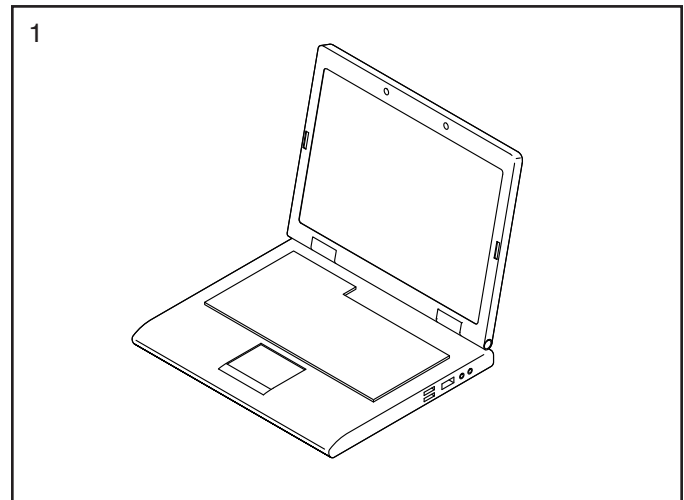
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. 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.
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - llaves hexagonales incluidas 
 - un destornillador estrella 
 - una llave inglesa 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite iconsupport.eu con su computadora y registre su producto.

- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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

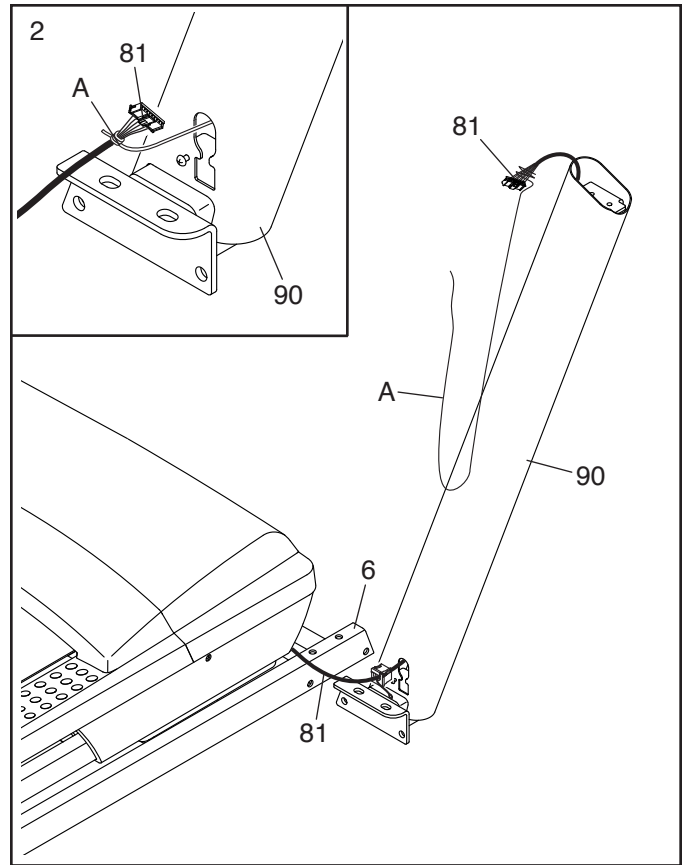


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (81) a la parte delantera de la Base (6).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (90). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (6).

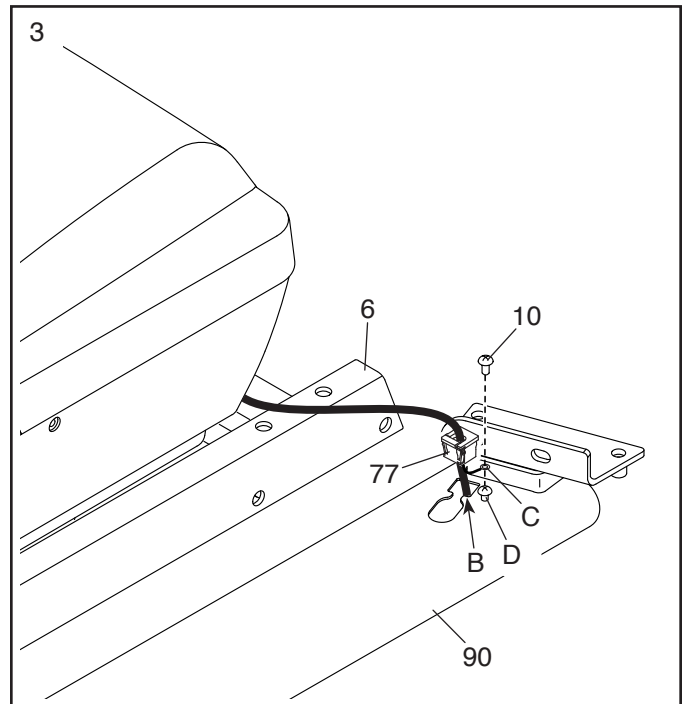
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (90) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego, inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Derecho.



3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (6). Presione el Ojal Reforzado (77) para introducirlo en el orificio cuadrado (B) del Montante Vertical Derecho (90). **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (C).**

Si existe un tornillo (D) ya conectado al Montante Vertical Derecho (90), retire el tornillo y deséchelo.

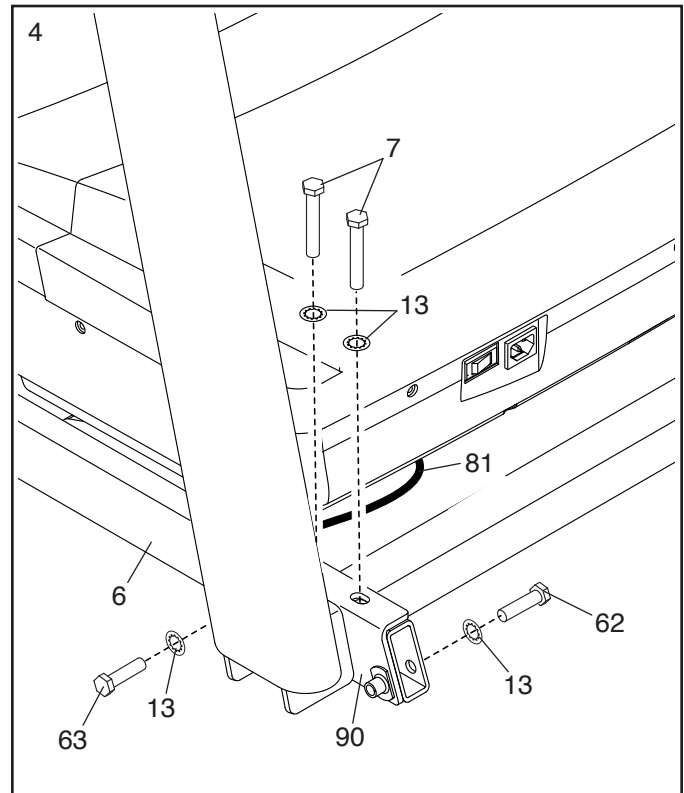
Luego, conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (90) con un Tornillo Plateado #8 x 1/2" (10).



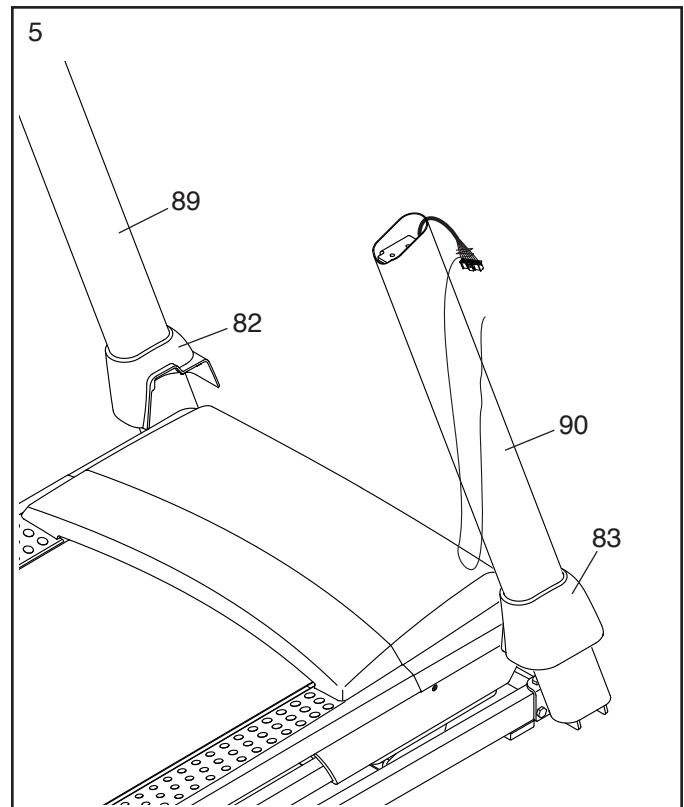
4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base (6). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

Conecte el Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (7), un Tornillo de 3/8" x 1 1/4" (63), un Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (62) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (13) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



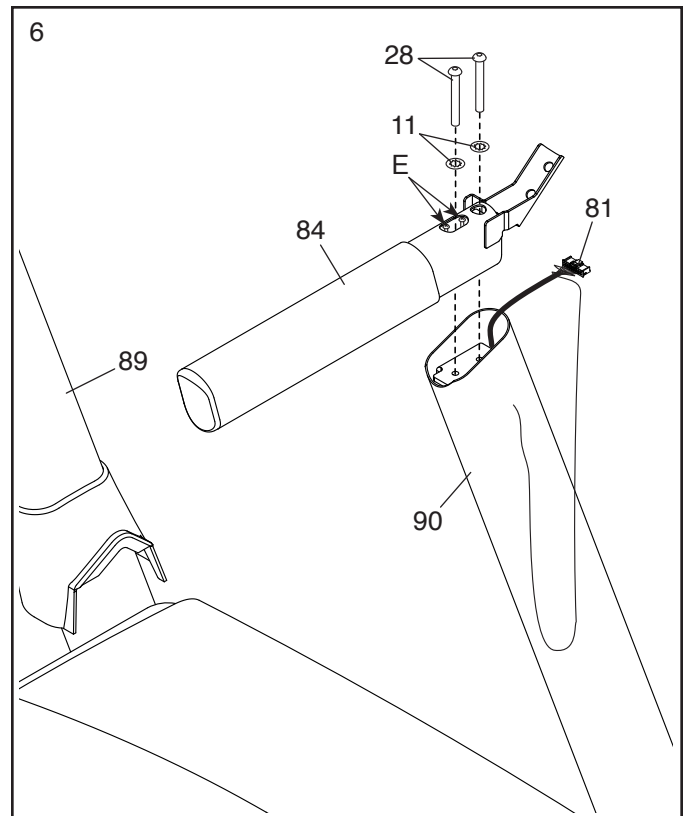
5. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (82, 83). Deslice la Cubierta Izquierda de la Base (89) sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y deslice la Cubierta Derecha de la Base sobre el Montante Vertical Derecho (90). **No encaje a presión aún las Cubiertas de la Base.**



6. Si hay cuatro tornillos (E) preconectados en el interior de las Barandas (84), retire y deseche los tornillos (solo se muestra un lado).

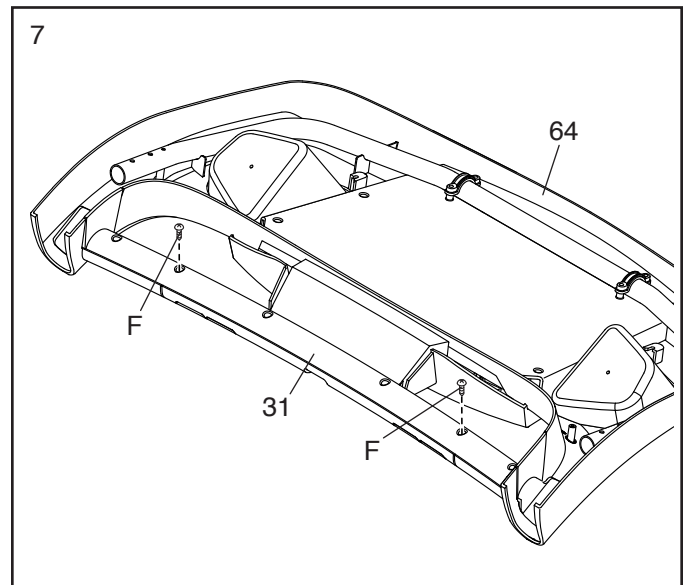
Conecte una Baranda (84) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de 5/16" x 3" (28) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (11); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételes completamente. Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

Conecte la otra Baranda (que no se muestra) al Montante Vertical Izquierdo (89) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



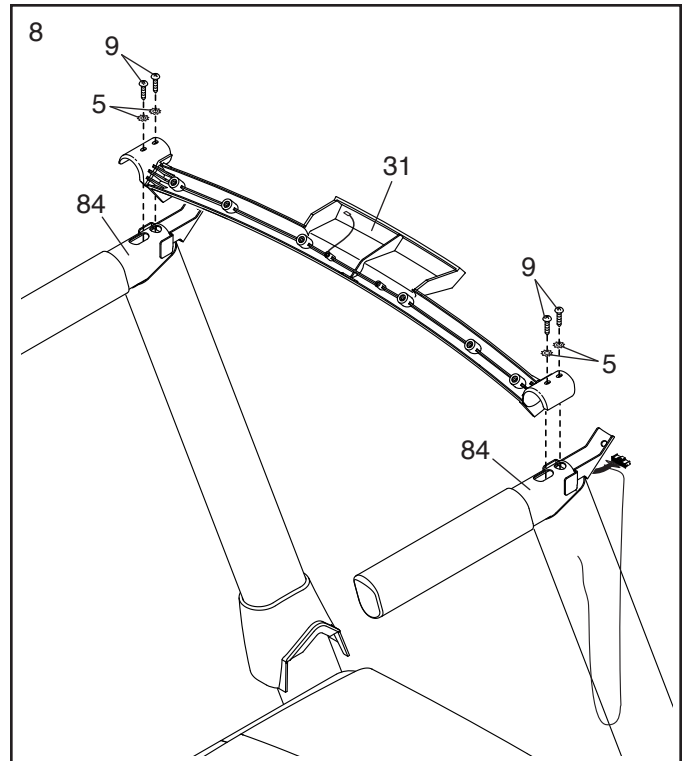
7. Coloque la Base de la Consola (64) boca abajo sobre una superficie blanda para evitar que se raye.

Retire y deseche los dos tornillos (F) indicados. Luego, retire la Barra Cruzada de Pulso (31).



8. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (31), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 1 1/4" (9).

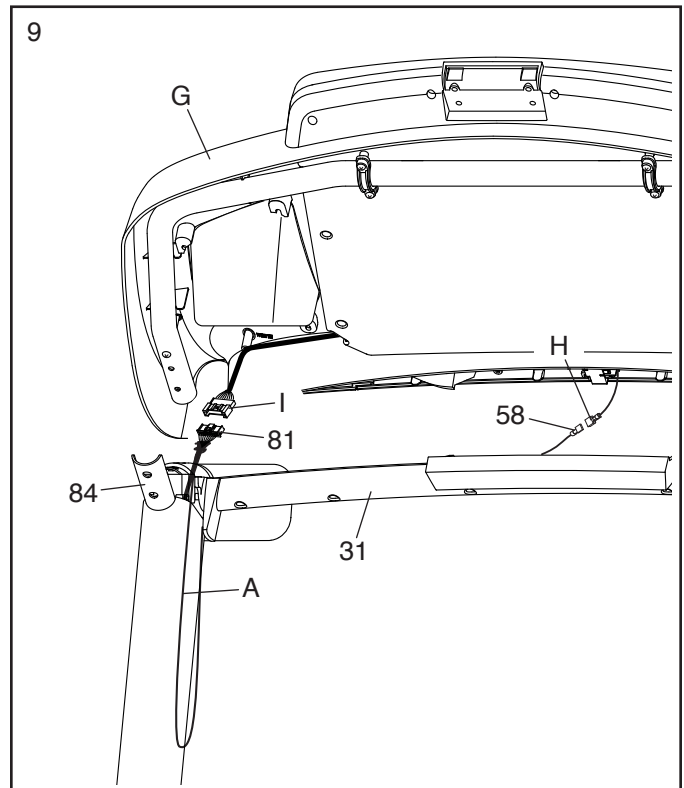
Oriente la Barra Cruzada de Pulso (31) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas (84) con cuatro Tornillos #10 x 1 1/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (5); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



9. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de la consola (G) cerca de la Baranda (84).

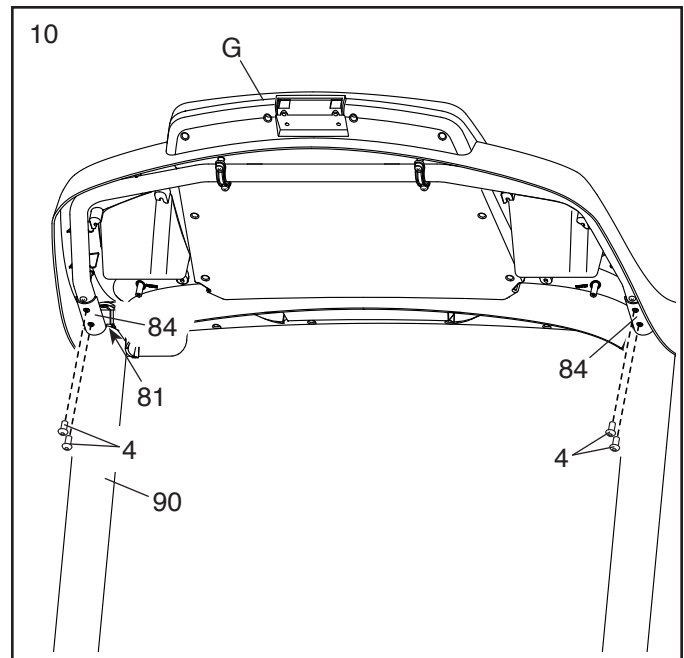
Conecte el cable de tierra (H) del conjunto de la consola (G) al Cable de Tierra de la Consola (58) de la Barra Cruzada de Pulso (31).

Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola (I). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. Luego, retire la atadura de cables (A) del Cable del Montante Vertical.



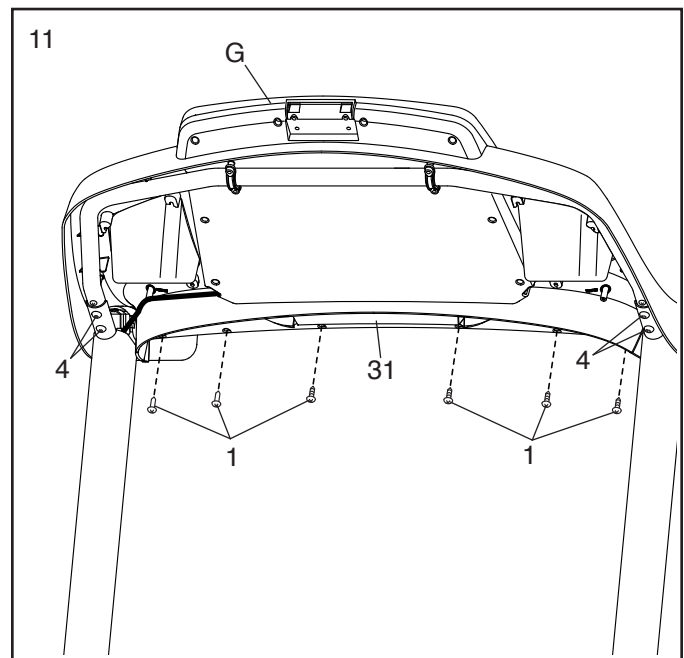
10. Coloque el conjunto de la consola (G) en las Barandas (84). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante en el Montante Vertical Derecho (90).

Conecte el conjunto de la consola (G) a los soportes de las Barandas (84) con cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (4); **no apriete aún los Tornillos.**



11. Conecte la Barra Cruzada de Pulso (31) al conjunto de la consola (G) con seis Tornillos #8 x 5/8" (1); **apriete parcialmente los seis Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos. No apriete en exceso los Tornillos.**

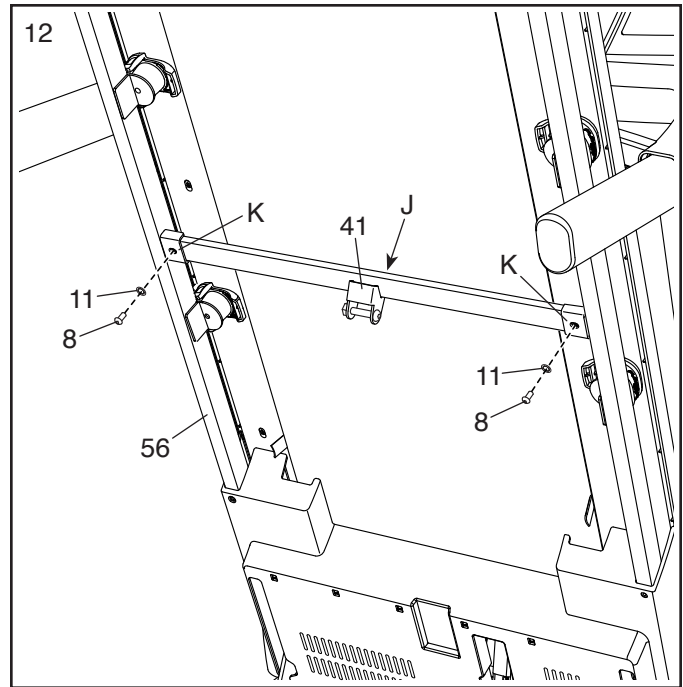
Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (4).



12. Eleve la Armadura (56) para situarla en posición vertical. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 14.**

Retire los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (8) de la Barra Cruzada del Pasador (41).

Oriente la Barra Cruzada del Pasador (41) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (Este lado hacia la banda) (J) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes (K) de la Armadura (56) con los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (8) que retiró hace unos instantes y dos Arandelas Estrella de 5/16" (11).

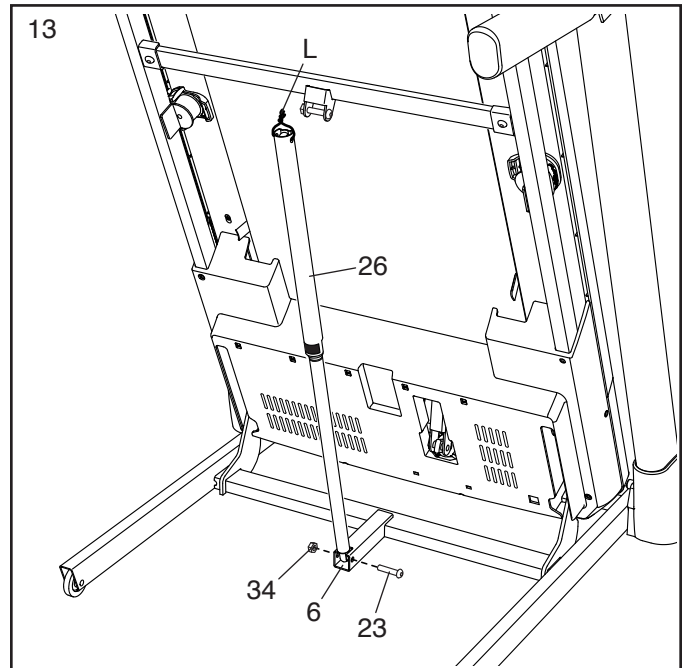


13. Retire la Tuerca de 5/16" (34) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (23) del soporte de la Base (6).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (26) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (26) al soporte de la Base (6) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (23) y la Tuerca de 5/16" (34) como se muestra.

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (26) hasta la posición vertical y retire la atadura (L).

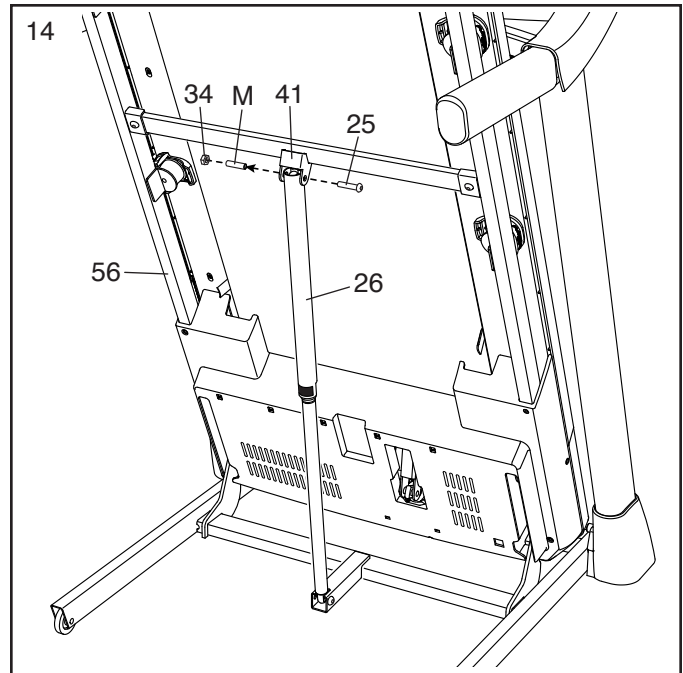


14. Retire la Tuerca de 5/16" (34) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (25) del soporte de la Barra Cruzada del Pasador (41).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (26) con el soporte de la Barra Cruzada del Pasador (41) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (25) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (M) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.**

A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (34) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (25). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (26) debe poder pivotar.**

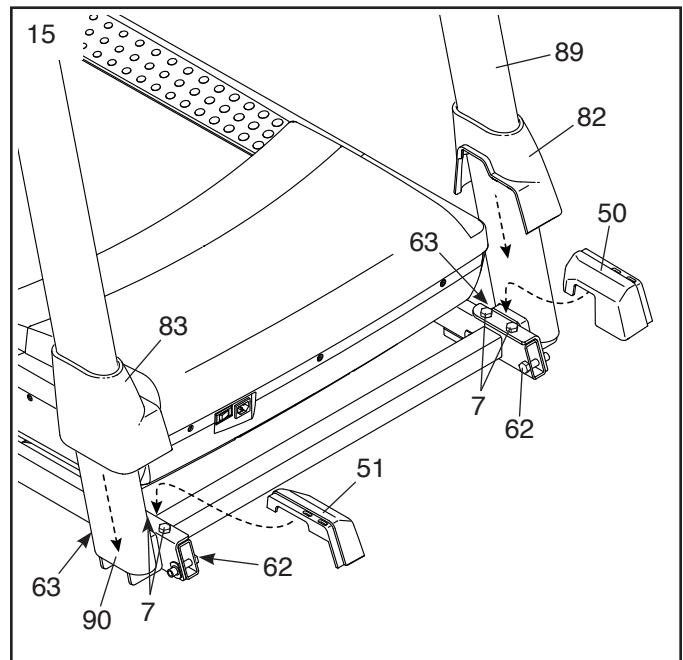
Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25).



15. **Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (7), los dos Tornillos de 3/8" x 1 3/4" (62) y los dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (63).**

A continuación, coloque la Cubierta Interior Izquierda de la Base (50) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta Izquierda de la Base (82) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta Interior Izquierda de la Base.

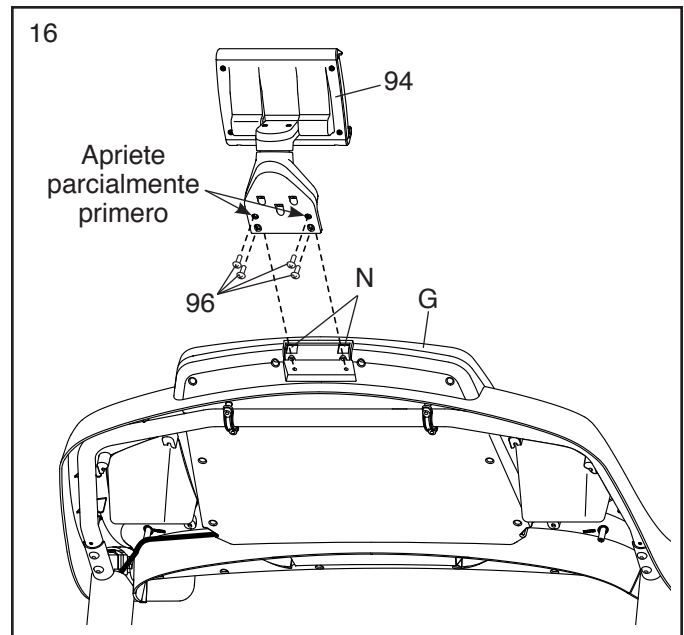
Luego, coloque la Cubierta Interior Derecha de la Base (51) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Derecho (90). Deslice la Cubierta Derecha de la Base (83) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta Interior Derecha de la Base.



16. Introduzca las dos lengüetas del Porta Tableta (94) en las ranuras (N) del conjunto de la consola (G).

Conecte el Porta Tableta (94) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (96). **Nota: Apriete primero parcialmente los dos Tornillos superiores y, luego, apriete parcialmente los dos Tornillos inferiores. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

IMPORTANTE: El Porta Tableta (94) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el Porta Tableta.



17. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro; la llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 27 y 28). **Nota:** Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

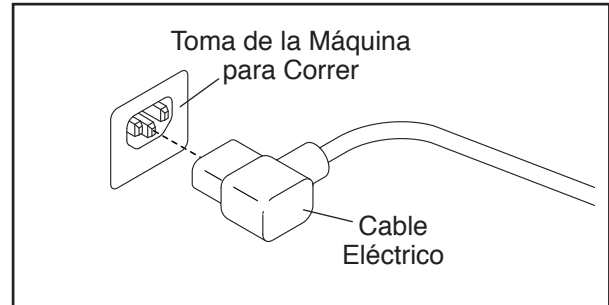
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este producto debe conectarse a tierra. Si dejara de funcionar correctamente o se averiara, la conexión a tierra proporciona una vía de resistencia menor de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico de este producto presenta un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe con toma de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico se daña, debe reemplazarse por un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, llame a un electricista cualificado para que instale un tomacorriente adecuado.

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

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



2. Enchufe el cable eléctrico a una toma eléctrica adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

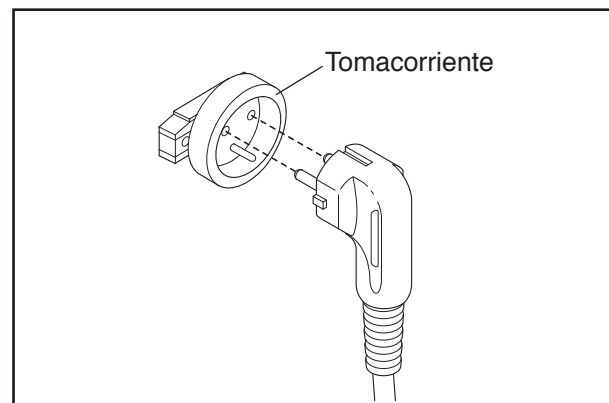
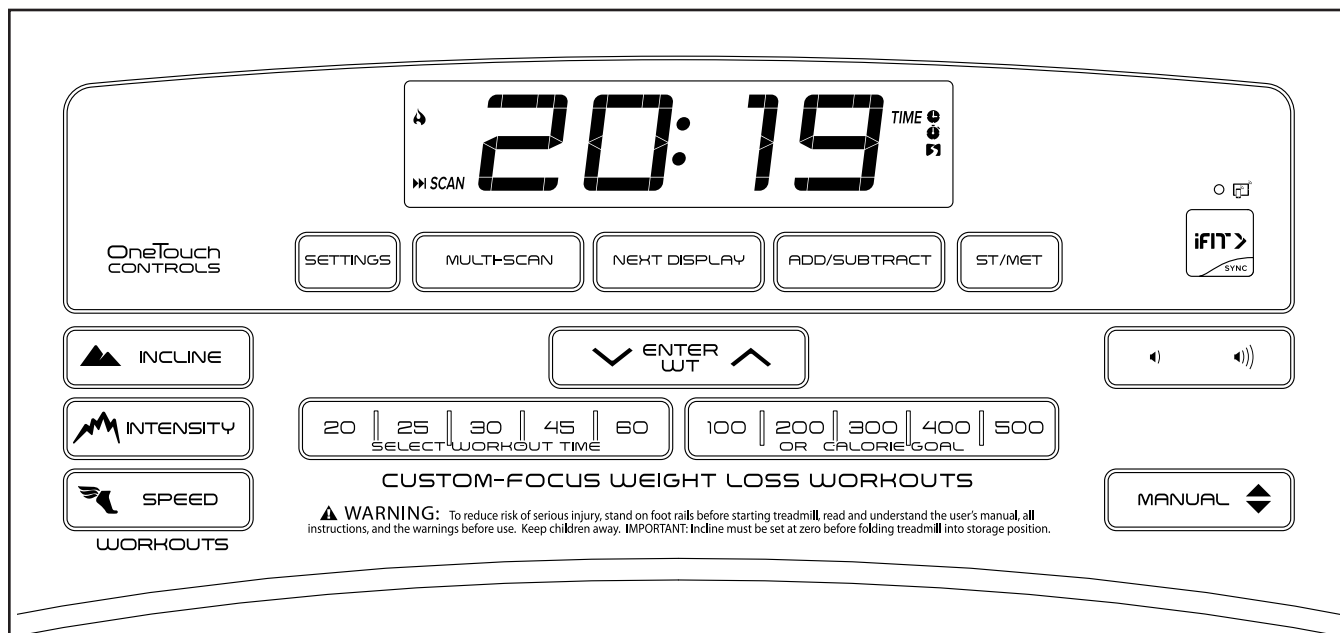


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



APLICACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Busque las advertencias de la consola que estén en inglés. Encontrará las mismas advertencias en otros idiomas en la hoja de calcomanías incluida. Aplique la calcomanía de advertencia en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando selecciona la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco integrado en el mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 24 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

La consola también presenta una selección de entrenamientos integrados diseñados para ayudarle a quemar calorías y fortalecer su sistema cardiovascular. Cada entrenamiento controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFit®—Smart Cardio Equipment para registrar y controlar su información de entrenamiento.

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

Para encender el aparato, vea la página 18. **Para utilizar la función manual**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento personalizado de pérdida de peso**, vea la página 21. **Para conectar su tableta a la consola**, vea la página 21. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola**, vea la página 22. **Para utilizar la función de ajustes**, vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 23. **Para ajustar los amortiguadores**, vea la página 24.

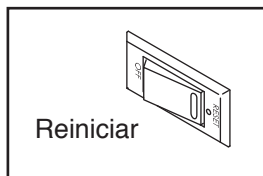
IMPORTANTE: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la consola. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrala en caso necesario (vea la página 27).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 22. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met (estándar/métrica). Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO ENCENDER EL APARATO

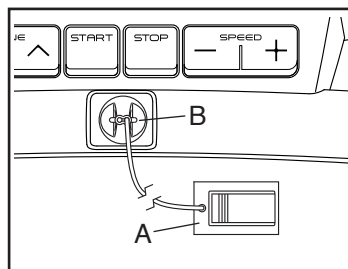
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor eléctrico en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor se encuentre en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola puede presentar una función de demostración diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor eléctrico en la posición Reset (reiniciar), se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 22 para desactivar la función de demostración.

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



Tras unos instantes, las pantallas se encenderán.

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

IMPORTANTE: Antes de usar la máquina para correr, tome las siguientes medidas para garantizar que la consola muestre el nivel de inclinación correcto de la máquina para correr. Primero, pulse una vez el botón de aumento Incline (inclinación). A continuación, pulse el botón de disminución Incline (inclinación) o el botón de inclinación numerado más bajo para poner la máquina para correr en su ajuste más bajo. Cuando la armadura deja de moverse, la máquina para correr está lista para su uso.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse el botón Manual. La pantalla solo debe mostrar ceros.

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar) o uno de los botones de velocidad numerados.

Si pulsa el botón Start (comenzar), 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 de aumento y disminución Speed (velocidad). Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en pequeños incrementos; 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). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) o uno de los botones de velocidad numerados.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) o uno de los botones de inclinación numerados. Cada vez que pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación), el ajuste de inclinación cambia en un 0,5 por ciento. Si pulsa uno de los botones de inclinación numerados, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

CALS (calorías): Cuando se selecciona la función manual y la mayoría de los entrenamientos integrados, el número aproximado de calorías quemadas. Cuando se seleccionan entrenamientos de calorías, el número aproximado de calorías que faltan por quemar durante el entrenamiento.

CALS/HR (calorías por hora): El número aproximado de calorías que está quemando por hora.

MI o KM (distancia): La distancia que ha recorrido caminando o corriendo, en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met (estándar/métrica).

%Grade (%pendiente): El nivel de inclinación de la máquina para correr.

Pace (ritmo): Su velocidad en minutos por kilómetro o minutos por milla. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met (estándar/métrica).

BPM y el símbolo de corazón (pulso): Su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 6).

MPH o KPH (velocidad): Su velocidad de pedaleo en kilómetros por hora o millas por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/Met (estándar/métrica).

Time (tiempo): Al seleccionar la función manual, el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento integrado, el tiempo restante del entrenamiento.

VRT FT o VRT M (distancia vertical): La distancia que ha recorrido caminando o corriendo en metros verticales o pies verticales.

Pulse repetidamente el botón Next Display (pantalla siguiente) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.

Función recorrer: La consola también presenta una función recorrer que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. **Para encender la función recorrer**, pulse el botón Multi-Scan (recorrer múltiple); el indicador recorrer (C) aparecerá en la pantalla.



Para hacer avanzar manualmente el ciclo recorrer, pulse repetidamente el botón Multi-Scan (recorrer múltiple).

Para desactivar la función recorrer, pulse repetidamente el botón Next Display (pantalla siguiente); el indicador recorrer desaparecerá de la pantalla.

También puede personalizar la función recorrer para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

Para personalizar la función recorrer, primero pulse repetidamente el botón Next Display (pantalla siguiente) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere agregar o eliminar del ciclo recorrer que aparece en la pantalla.

A continuación, pulse el botón Add/Subtract (agregar/sustraer) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo recorrer.

Cuando se añade información del entrenamiento, su indicador se activará en la pantalla.

Cuando se elimina la información del entrenamiento, su indicador se apagará.

Luego, pulse el botón Multi-Scan (recorrer múltiple) para activar la función Recorrer.

Para reiniciar las pantallas, pulse dos veces el botón Stop (parar), retire la llave y, luego, vuelva a insertarla.

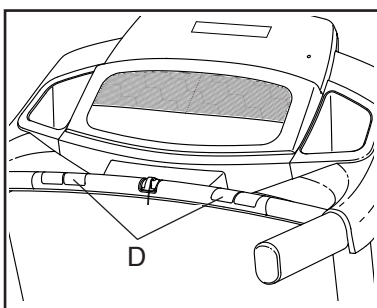
6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 24.**

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 22.

Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart tendrá prioridad.

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



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y coloque sus manos sobre los contactos metálicos. **Evite mover 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. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación en la máquina para correr a cero por cien. El nivel de inclinación debe ser cero al plegar la máquina para correr hasta la posición de almacenamiento, ya que de lo contrario podría dañar la máquina para correr.** A continuación, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor eléctrico en posición 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 EL APARATO en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Incline (inclinación), Intensity (intensidad) o Speed (velocidad) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Segundos después de seleccionar un entrenamiento, la duración, distancia y velocidad máxima del entrenamiento aparecen en la pantalla durante unos segundos.

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Pulse el botón Start (comenzar). Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programados los mismos ajustes de velocidad o inclinación.

Al final de cada segmento, se emitirá un tono. Si se programa otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, el ajuste de velocidad y/o inclinación parpadeará en la pantalla para alertarle. La máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.

Si el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación); sin embargo, **cuando finalice el segmento actual del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación del siguiente segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar). La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de ese segmento.

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

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

Vea el paso 7 en la página 20.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE PÉRDIDA DE PESO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18.

2. Registre su peso.

Pulse los botones de aumento o disminución Enter Wt (registrar peso) para registrar su peso.

3. Ajuste un objetivo de calorías o tiempo.

Pulse el botón Workout Time (tiempo de entrenamiento) o Calorie Goal (objetivo de calorías) deseado.

4. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar 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 18 a 20).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.

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. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 19. La pantalla mostrará el tiempo o las calorías restantes en lugar del tiempo transcurrido.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

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

Vea el paso 7 en la página 20.

CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante Bluetooth a tabletas a través de la app iFit–Smart Cardio Equipment, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. Descargue e instale la app iFit–Smart Cardio Equipment en su tableta.

En su tableta iOS® o Android™, abra la App StoreSM o la tienda Google Play™, busque la app iFit–Smart Cardio Equipment y, luego, instale la app en su tableta. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su tableta.**

Luego, abra la app iFit–Smart Cardio Equipment y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 22.

3. Conecte su tableta a la consola.

Pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit-Smart Cardio Equipment para conectar su tableta a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit-Smart Cardio Equipment para registrar y controlar su información de entrenamiento.

5. Desconecte su tableta de la consola si lo desea.

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit-Smart Cardio Equipment. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Se mostrará la primera página de ajustes en la pantalla. Nota: Si ha seleccionado un entrenamiento, quizá tenga que pulsar repetidamente el botón Stop (parar) para regresar al menú principal antes de seleccionar la función de ajustes.

2. Recorra la función de ajustes.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, puede navegar por varias páginas de ajustes. Pulse repetidamente el botón Stop (parar) para seleccionar la página de ajustes deseada.

3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

Número de Versión de Software: La pantalla mostrará el número de versión de software.

Calibración del Sistema de Inclinación: La pantalla mostrará las letras CAL. Si el sistema de inclinación no funciona correctamente, es posible que deba calibrarlo. Para calibrar el sistema de inclinación, pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la máquina para correr haya dejado de moverse.



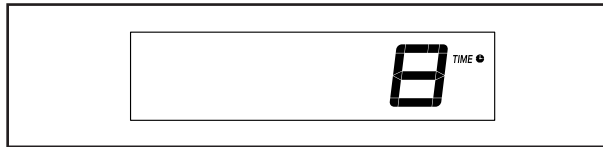
Unidad de Medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón de aumento Speed (velocidad). Para ver la información del entrenamiento en unidades estándar, seleccione Std. Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione Met.



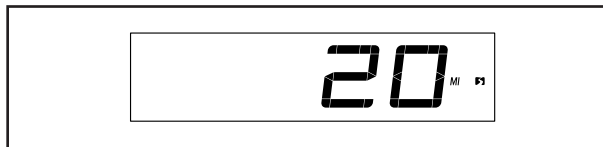
Prueba de Pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

Prueba de Botones: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

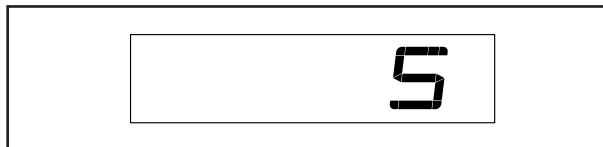
Tiempo Total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se usó la máquina para correr.



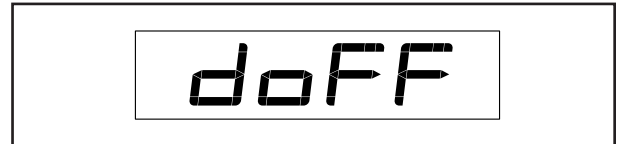
Distancia Total: La pantalla mostrará las letras MI o KM. La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) recorridos por la banda para caminar.



Nivel de Contraste: El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) para ajustar el nivel de contraste.



Función de Demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Pulse repetidamente el botón de aumento Speed (velocidad) para seleccionar una opción de función de demostración. Para activar la función de demostración, seleccione Don. Para desactivar la función de demostración, seleccione Doff.



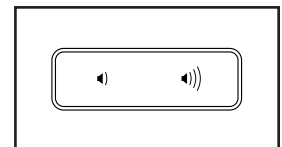
4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón Settings (ajustes) para salir de la función de ajustes.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

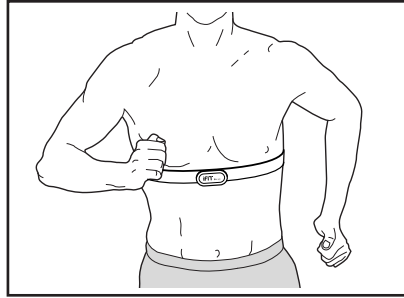
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una 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 de aumento y disminución de volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

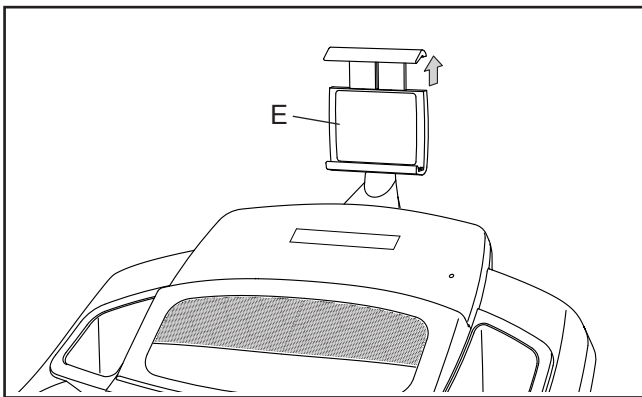


Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

IMPORTANTE: El porta tableta (E) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el porta tableta.

Para insertar una tableta en el porta tableta (E), coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. Luego, tire del gancho sobre el borde superior de la tableta. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al porta tableta.** Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del porta tableta.



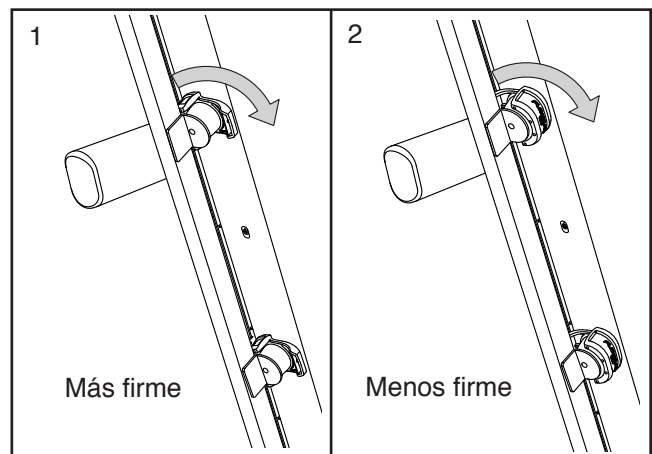
CÓMO AJUSTAR LOS AMORTIGUADORES

La máquina para correr presenta un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras usted camina o corre sobre la máquina.

Para ajustar los amortiguadores, primero **retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.** También puede situar la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 25).

Para una plataforma para caminar más firme, gire un amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 1; para una plataforma para caminar menos firme, gire el amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 2. Ajuste los amortiguadores de la misma manera.

Nota: Asegúrese de que los amortiguadores de los lados izquierdo y derecho de la máquina para correr se encuentren en el mismo nivel de firmeza. Cuanto más rápido corra sobre la máquina para correr o mayor sea su peso corporal, mayor firmeza debe presentar la plataforma para caminar.

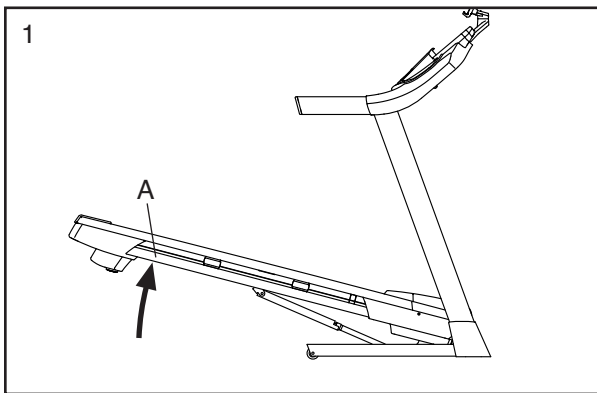


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

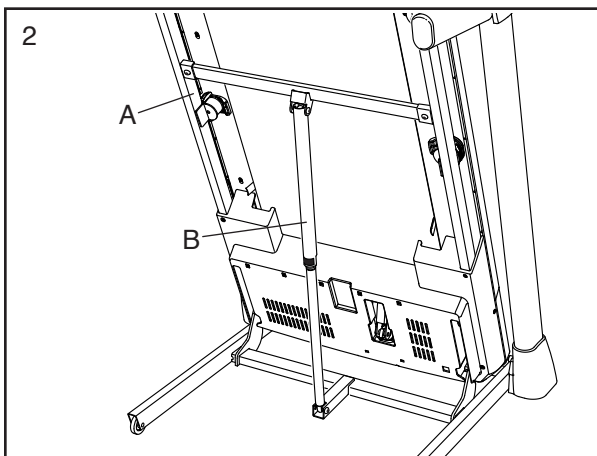
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación a cero antes de plegarla. Luego, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal (A) firmemente en el sitio que se muestra con la flecha mostrada abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Flexione las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Eleve la armadura (A) hasta que el pasador de almacenamiento (B) quede encajado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede encajado.

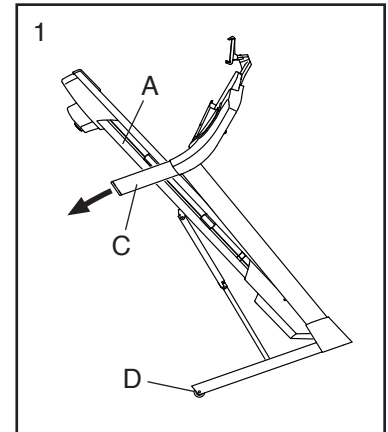


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

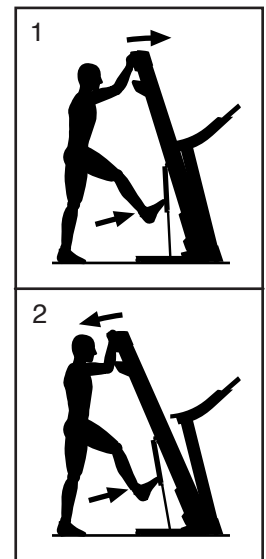
1. Sujete la armadura (A) y una de las barandas (C) y coloque un pie contra una de las ruedas (D).



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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Presione hacia delante el extremo superior de la armadura y, al mismo tiempo, presione con suavidad la parte superior del pasador de almacenamiento con el pie.
2. Mientras presiona el pasador de almacenamiento con el pie, tire hacia usted del extremo superior de la armadura.
3. Retroceda y deje que la armadura descienda hasta el piso.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.**

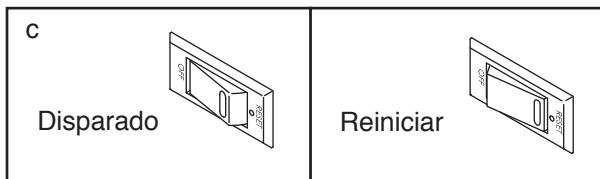
Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos.** Luego, seque meticulosamente la máquina para 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 portada 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 16). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 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 eléctrico 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 eléctrico, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

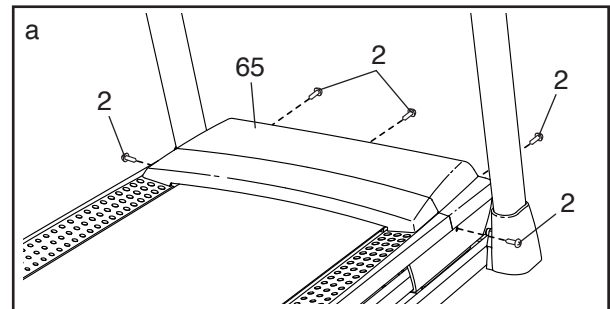
- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el dibujo anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, luego, conéctelo de nuevo.
- Retire la llave de la consola y, luego, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

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

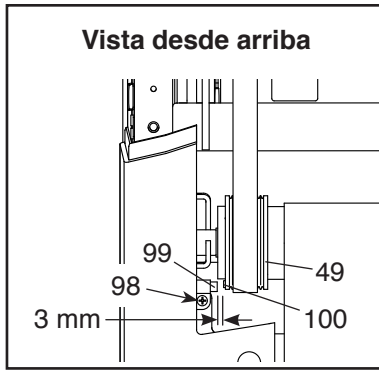
- Calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr (vea la página 22).

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (2) y pivote con cuidado la Cubierta del Motor (65) para retirarla.

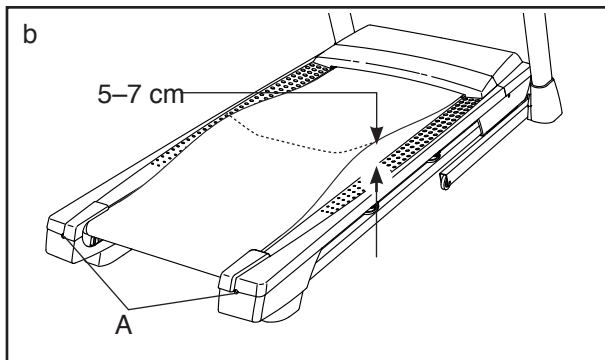


A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (99) y el Imán (100) del lado izquierdo de la Polea (49). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (98), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, luego, vuelva a apretar el Tornillo de Cabeza Segmentada. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (vea página 26), y camine sobre la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



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

- a. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- b. 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. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable (A) en sentido antihorario, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta 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 camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.

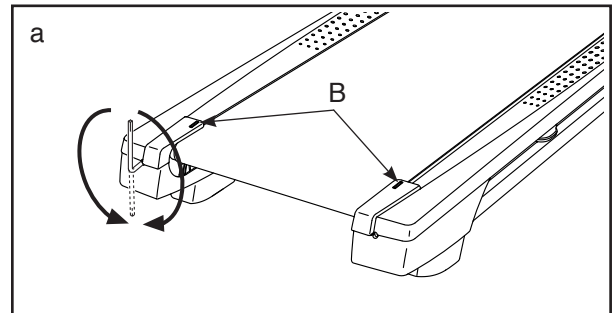


- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto desempeño. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Tales sustancias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

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

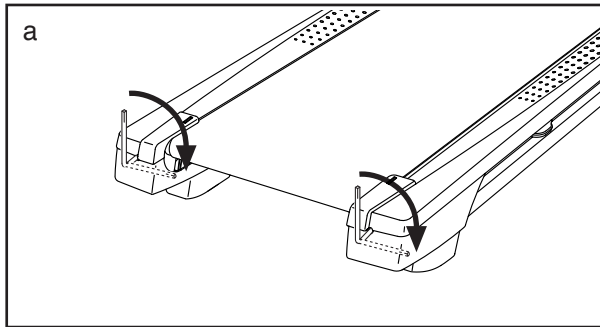
Los bordes de la banda para caminar deberían estar alineados con las marcas de alineación de cinta (B) (vea el dibujo de abajo) de los rieles para los pies. En caso necesario, siga las instrucciones que aparecen a continuación para alinear la banda para caminar.

- a. **IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.** En primer lugar, retire 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 izquierdo del rodillo estable 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 camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



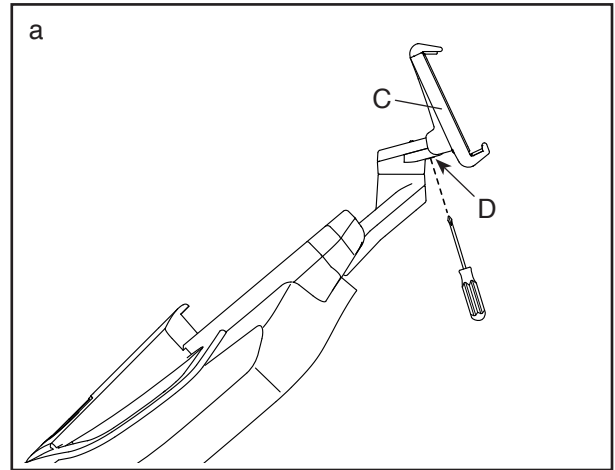
SÍNTOMA: La banda para caminar patina cuando se camina sobre ella

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



SÍNTOMA: El porta tableta no se mantiene sujeto

- a. Gire el porta tableta (C) hasta que quede orientado hacia atrás. Luego, apriete levemente el tornillo (D) indicado hasta que el porta tableta se mantenga sujeto al girarlo hasta la posición deseada.



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 | ♥ |
| <hr/> | | | | | | | |
| 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.

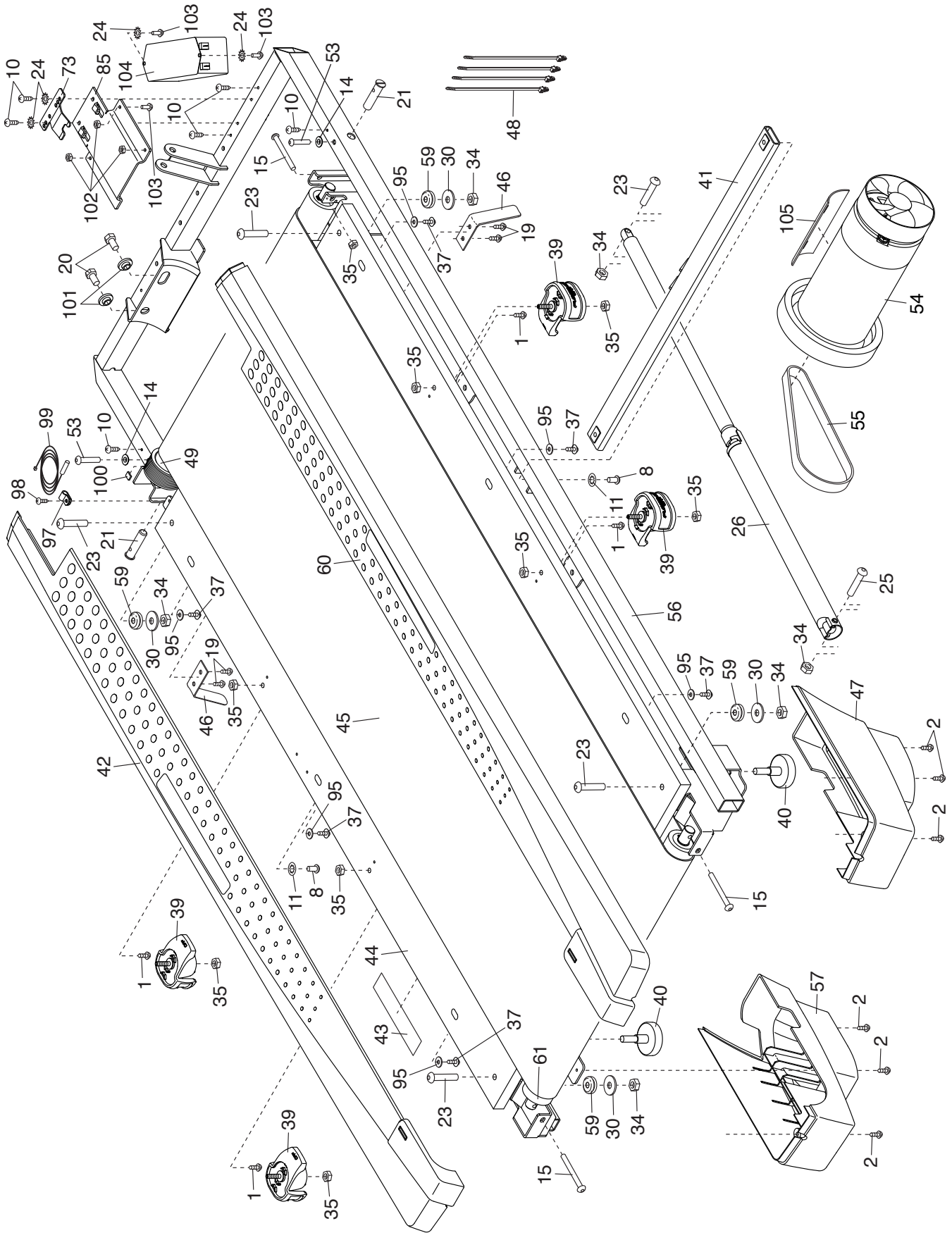
LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NETL79719.0 R0619A

| N.º | Ctd. | Descripción | N.º | Ctd. | Descripción |
|-----|------|--|-----|------|--|
| 1 | 10 | Tornillo #8 x 5/8" | 51 | 1 | Cubierta Interior Derecha de la Base |
| 2 | 31 | Tornillo #8 x 3/4" | 52 | 4 | Buje Plástico de 3/8" |
| 3 | 2 | Almohadilla de la Base | 53 | 2 | Tornillo de 1/4" x 1 1/4" |
| 4 | 4 | Tornillo de 1/4" x 1/2" | 54 | 1 | Motor de Manejo |
| 5 | 4 | Arandela Estrella #10 | 55 | 1 | Correa del Motor |
| 6 | 1 | Base | 56 | 1 | Armadura |
| 7 | 4 | Tornillo de 3/8" x 2 3/8" | 57 | 1 | Pata Trasera Izquierda |
| 8 | 2 | Tornillo de 5/16" x 3/4" | 58 | 1 | Cable de Tierra de la Consola |
| 9 | 4 | Tornillo #10 x 1 1/4" | 59 | 4 | Amortiguador de Goma |
| 10 | 8 | Tornillo Plateado #8 x 1/2" | 60 | 1 | Riel de la Pata Derecha |
| 11 | 6 | Arandela Estrella de 5/16" | 61 | 1 | Rodillo Estable |
| 12 | 4 | Tornillo Punta Broca #8 x 1" | 62 | 2 | Tornillo de 3/8" x 1 3/4" |
| 13 | 8 | Arandela Estrella de 3/8" | 63 | 2 | Tornillo de 3/8" x 1 1/4" |
| 14 | 2 | Buje Plástico de 9/32" | 64 | 1 | Base de la Consola |
| 15 | 3 | Tornillo de 1/4" x 2 1/2" | 65 | 1 | Cubierta del Motor |
| 16 | 1 | Perno de 3/8" x 1 1/2" | 66 | 1 | Remate de la Cubierta |
| 17 | 2 | Perno de la Rueda de 3/8" x 1 1/2" | 67 | 2 | Espaciador de la Armadura de Inclinación |
| 18 | 1 | Armadura de la Consola | 68 | 5 | Gancho de la Cubierta |
| 19 | 4 | Tornillo #8 x 7/16" | 69 | 1 | Motor de Inclinación |
| 20 | 2 | Tornillo del Motor de 5/16" | 70 | 1 | Armadura de Inclinación |
| 21 | 2 | Pasador de 3/8" | 71 | 2 | Espaciador de la Armadura |
| 22 | 2 | Perno de 3/8" x 1 1/8" | 72 | 1 | Controlador |
| 23 | 5 | Perno de 5/16" x 1 3/4" | 73 | 1 | Abrazadera del Controlador |
| 24 | 4 | Arandela Estrella #8 | 74 | 2 | Arandela de 3/8" |
| 25 | 1 | Perno de 5/16" x 2 1/4" | 75 | 1 | Interruptor Eléctrico |
| 26 | 1 | Pasador de Almacenamiento | 76 | 1 | Cable Eléctrico |
| 27 | 1 | Bandeja Derecha | 77 | 2 | Ojal Reforzado |
| 28 | 4 | Tornillo de 5/16" x 3" | 78 | 1 | Charola Ventral |
| 29 | 1 | Perno de Cabeza Hexagonal de 3/8" x 1 3/4" | 79 | 2 | Mango de la Baranda |
| 30 | 4 | Arandela Plana de 5/16" | 80 | 1 | Consola |
| 31 | 1 | Barra Cruzada de Pulso | 81 | 1 | Cable del Montante Vertical |
| 32 | 2 | Espaciador del Motor de Inclinación | 82 | 1 | Cubierta Izquierda de la Base |
| 33 | 6 | Tuerca de Bloqueo de 3/8" | 83 | 1 | Cubierta Derecha de la Base |
| 34 | 6 | Tuerca de 5/16" | 84 | 2 | Baranda |
| 35 | 9 | Tuerca de Bloqueo de 1/4" | 85 | 1 | Soporte de lo Electrónico |
| 36 | 1 | Bandeja Izquierda | 86 | 2 | Atadura de Cables |
| 37 | 6 | Tornillo #8 x 5/8" | 87 | 2 | Tapa de la Baranda |
| 38 | 2 | Rueda | 88 | 1 | Llave/Gancho |
| 39 | 4 | Aislador | 89 | 1 | Montante Vertical Izquierdo |
| 40 | 2 | Pata Trasera | 90 | 1 | Montante Vertical Derecho |
| 41 | 1 | Barra Cruzada del Pasador | 91 | 2 | Calcomanía de Advertencia |
| 42 | 1 | Riel de la Pata Izquierda | 92 | 2 | Abrazadera de la Consola |
| 43 | 1 | Calcomanía de Precaución | 93 | 6 | Tornillo #8 x 1/2" |
| 44 | 1 | Plataforma para Caminar | 94 | 1 | Porta Tableta |
| 45 | 1 | Banda para Caminar | 95 | 6 | Arandela de 1/4" |
| 46 | 2 | Guía de la Banda | 96 | 4 | Tornillo M4 x 16mm |
| 47 | 1 | Pata Trasera Derecha | 97 | 1 | Gancho |
| 48 | 4 | Atadura de Cables | 98 | 1 | Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" |
| 49 | 1 | Polea/Rodillo de Manejo | 99 | 1 | Interruptor de Lengüeta |
| 50 | 1 | Cubierta Interior Izquierda de la Base | | | |

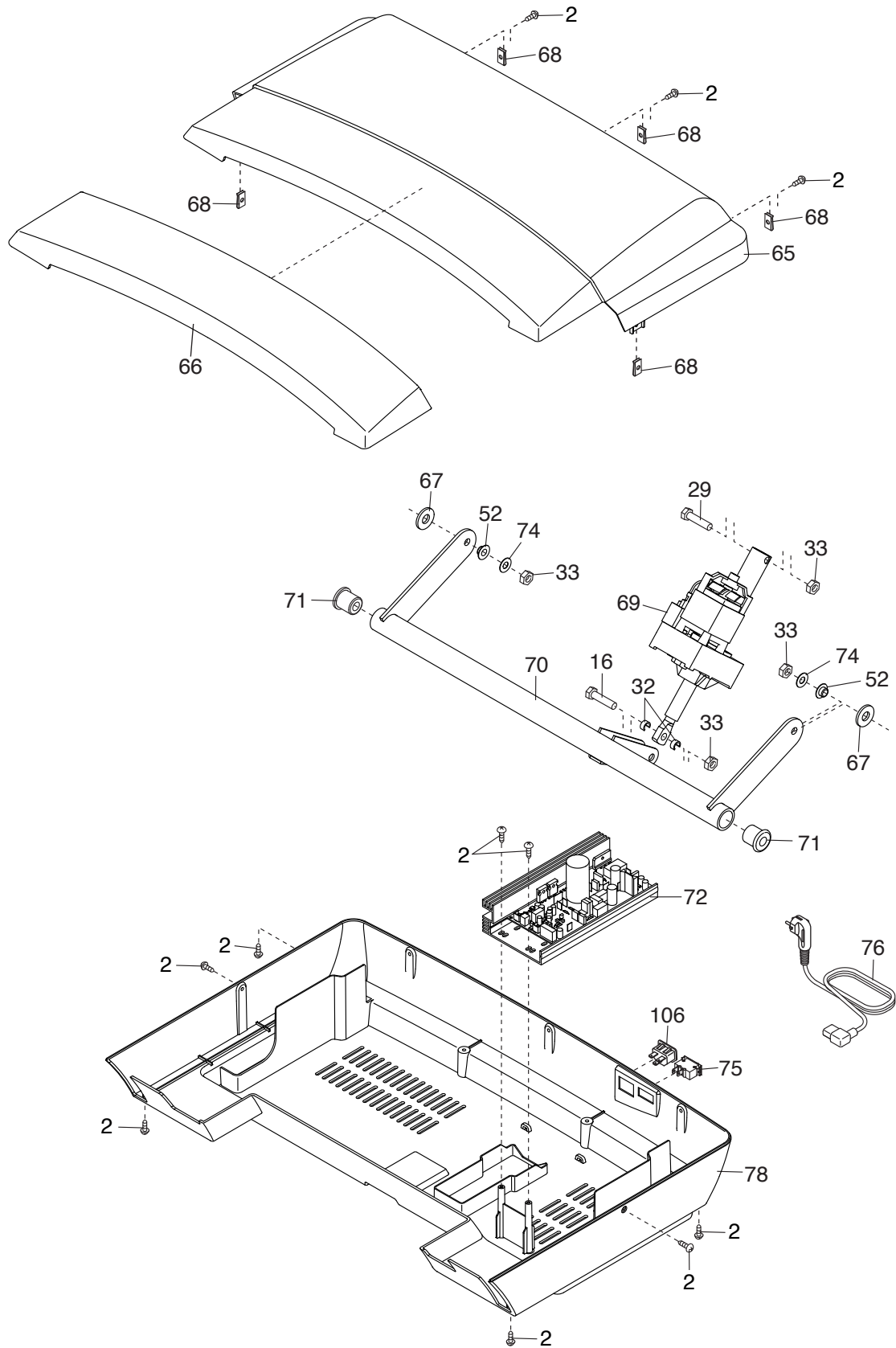
| N.º | Ctd. | Descripción | N.º | Ctd. | Descripción |
|------------|-------------|---------------------------------|------------|-------------|-----------------------|
| 100 | 1 | Imán | 105 | 1 | Aislador del Motor |
| 101 | 2 | Buje del Motor | 106 | 1 | Toma |
| 102 | 3 | Tuerca #8 | 107 | 1 | Abrazadera de Ferrita |
| 103 | 3 | Tornillo para Máquina #8 x 1/2" | * | – | Manual del Usuario |
| 104 | 1 | Filtro | | | |

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.



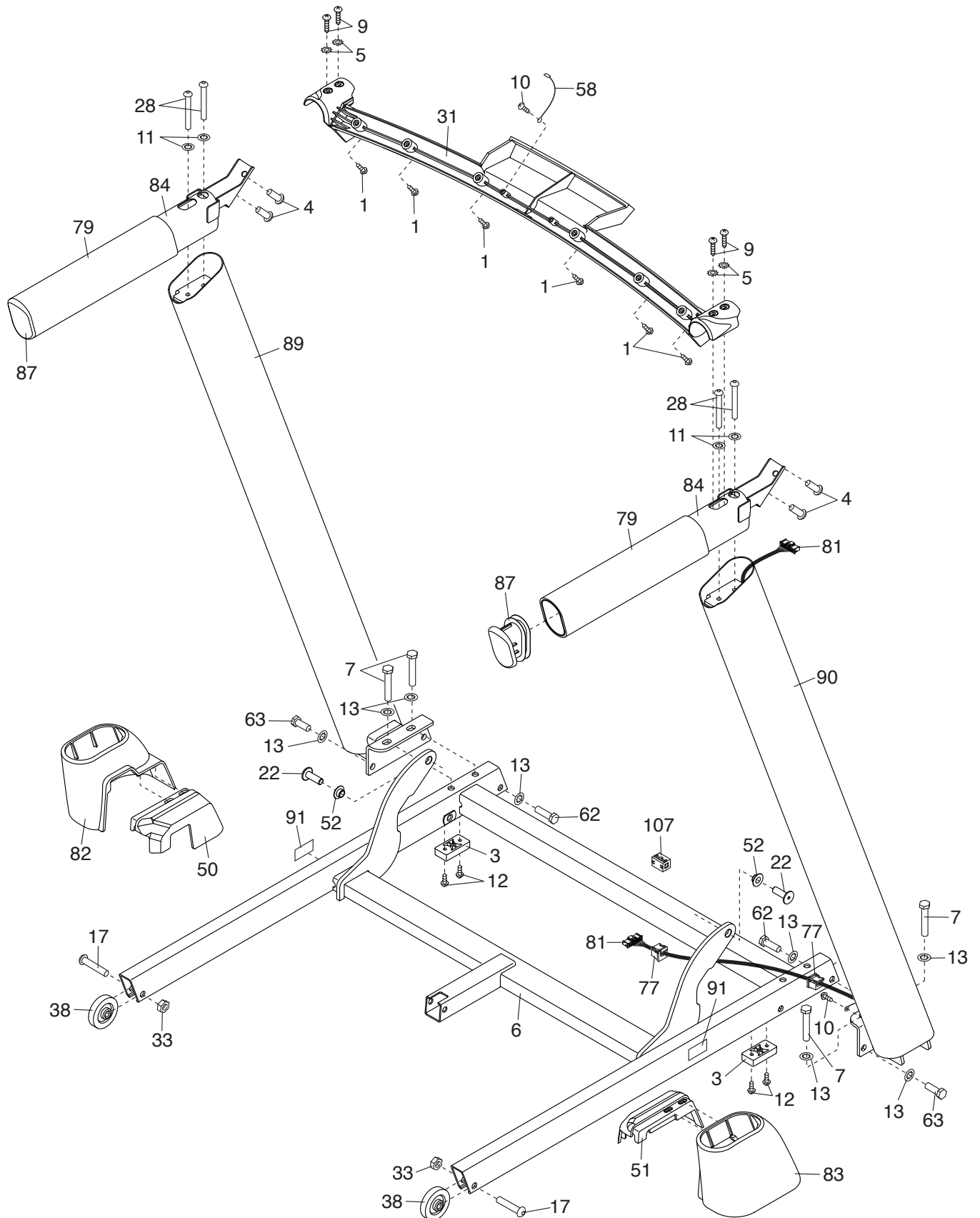
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NETL79719.0 R0619A



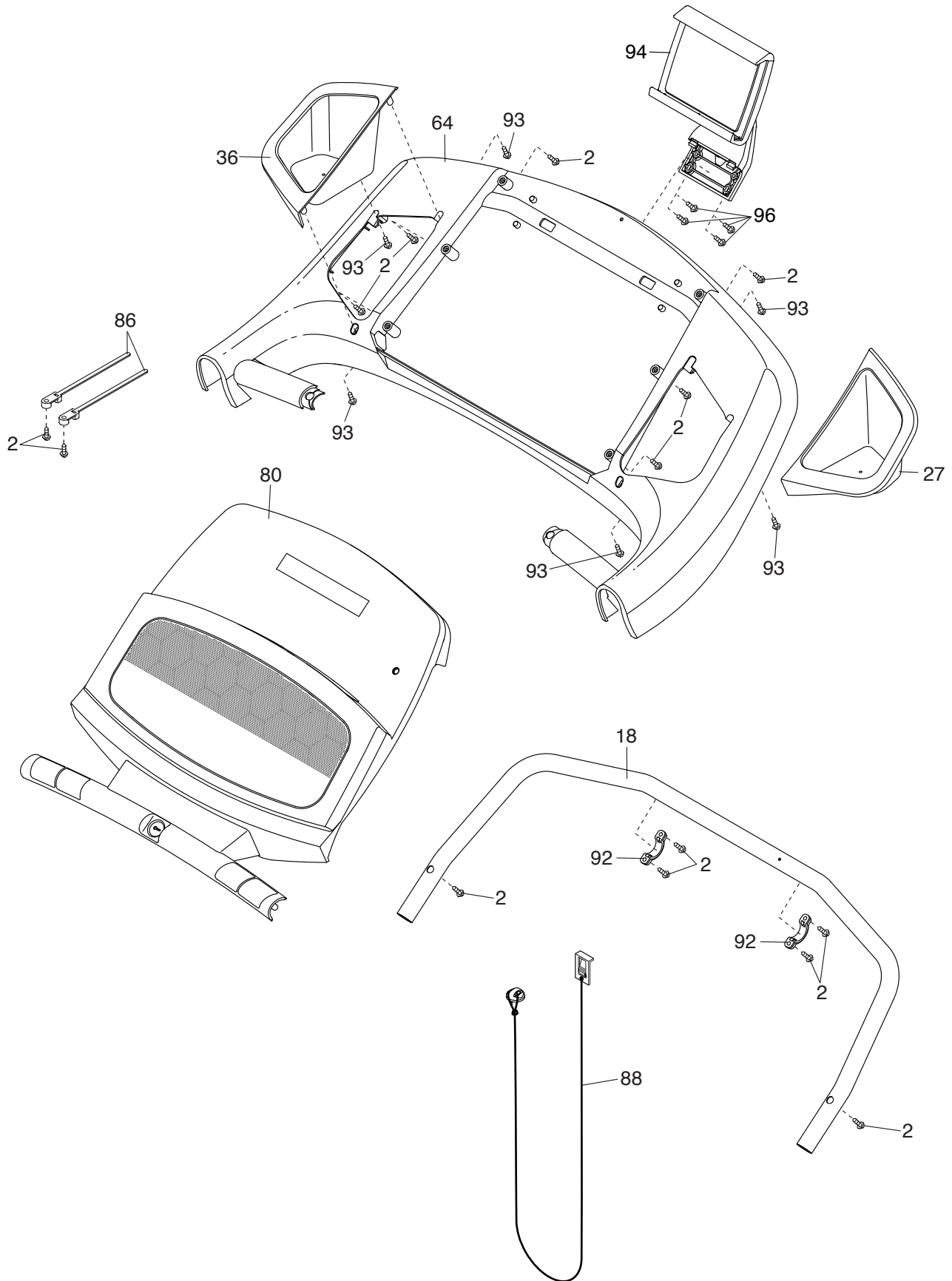
DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo NETL79719.0 R0619A



DIBUJO DE PIEZAS D

N.º de Modelo NETL79719.0 R0619A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar con nosotros:

- 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 clave y la descripción de las distintas piezas de repuesto (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

El presente producto electrónico no se debe eliminar como parte de los residuos urbanos. En vistas a cuidar del medio ambiente, el presente producto se debe reciclar pasada su vida útil tal y como exige la legislación vigente.

Utilice instalaciones de reciclaje que estén autorizadas a recoger este tipo de residuo en su zona. De esta forma, ayudará a preservar los recursos naturales y a mejorar los niveles europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación seguros y adecuados, contacte con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.

