

# **NordicTrack**<sup>®</sup> **ELITE 3700**

www.nordictrack.com

N° de Modelo 24932.3

N° de Serie \_\_\_\_\_

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



Calcomanía con el  
Número de Serie

## ¿PREGUNTAS?

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

## PRECAUCIÓN

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

## MANUAL DEL USUARIO



**IFIT**

CONVIERTA SUS METAS DE  
ESTADO FÍSICO EN  
**REALIDAD**

IFIT.COM

---

# CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . .	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA . . . . .	6
ANTES DE COMENZAR . . . . .	7
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS . . . . .	8
MONTAJE . . . . .	9
EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO . . . . .	17
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER . . . . .	18
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER . . . . .	28
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS . . . . .	29
GUÍA DE EJERCICIOS . . . . .	32
LISTA DE LAS PIEZAS . . . . .	34
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . .	36
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . .	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA . . . . .	Contraportada

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ 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 máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 8' (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2' (0,6 m) de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 375 lb (170 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho protector en un tomacorriente adecuado (vea la página 18). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 18. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de NORDICTRACK, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite su tienda electrónica local.
14. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y lesiones graves.
15. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea **MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 29 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 20). Use siempre el soporte 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 hay una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumenta.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos 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.
24. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 7 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 9, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 28.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lb (20 kg) para mover la máquina para correr.
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.
26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
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 descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
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.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

# CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD

**IFIT**®

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

**VISITE LA WEB IFIT.COM PARA COMENZAR**

## MÁS QUE UN SIMPLE ENTRENAMIENTO

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



### PIERDA PESO

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



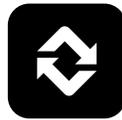
### COMPITA CON OTROS

Extienda sus límites con carreras virtuales en tiempo real.



### ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EVENTOS

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



### DISFRUTE DE SU MOVILIDAD

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



### TRACE SU RUTA

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



### COMPARTA SU PROGRESO

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

VISITE LA WEB

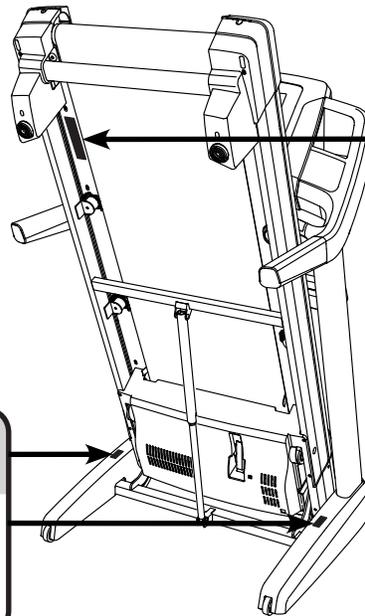
**IFIT.COM**

O LLAME AL

**877-236-1009**

# COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



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

-  Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

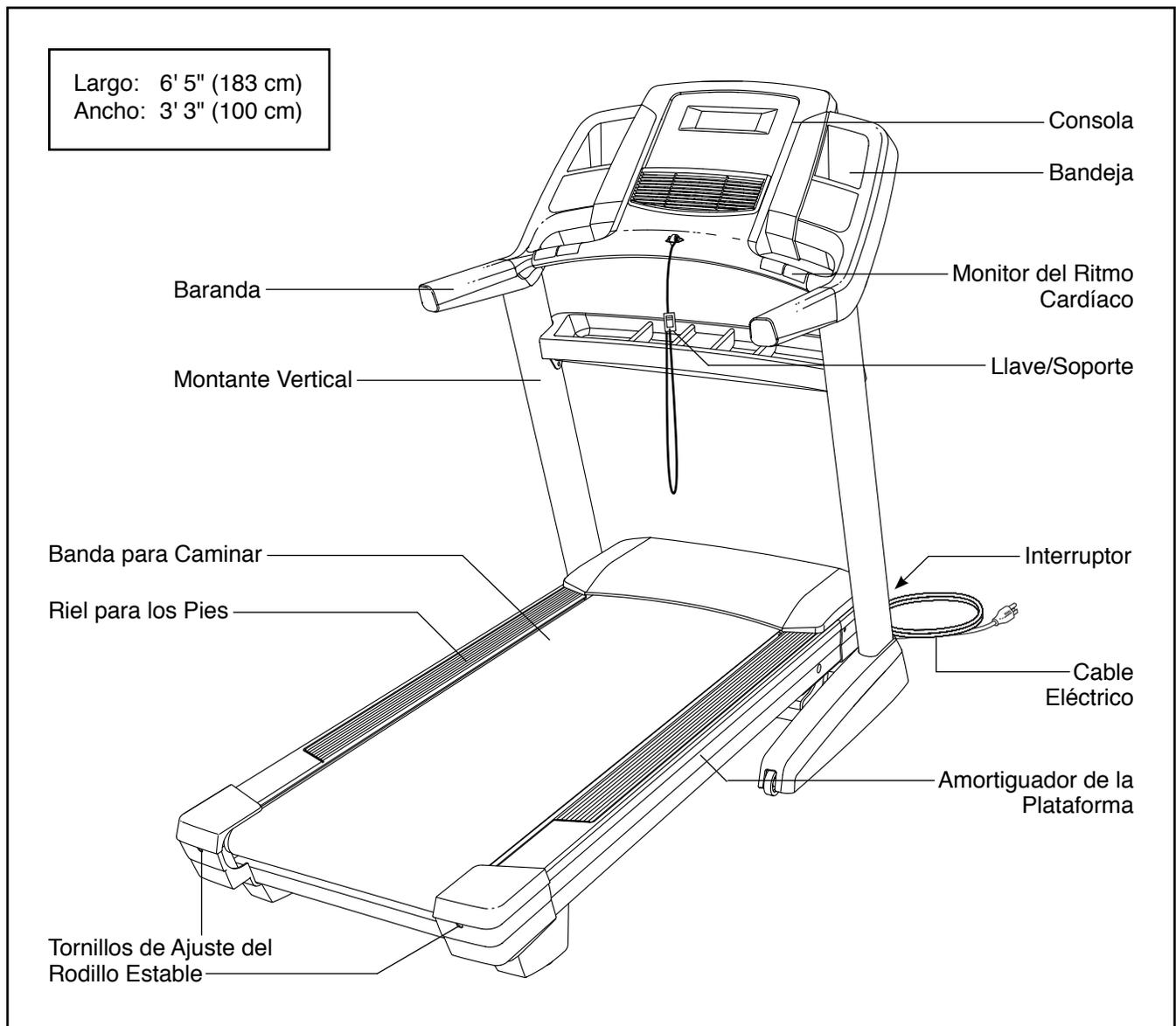
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® ELITE 3700. La máquina para correr ELITE 3700 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que otras máquinas para correr.

preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

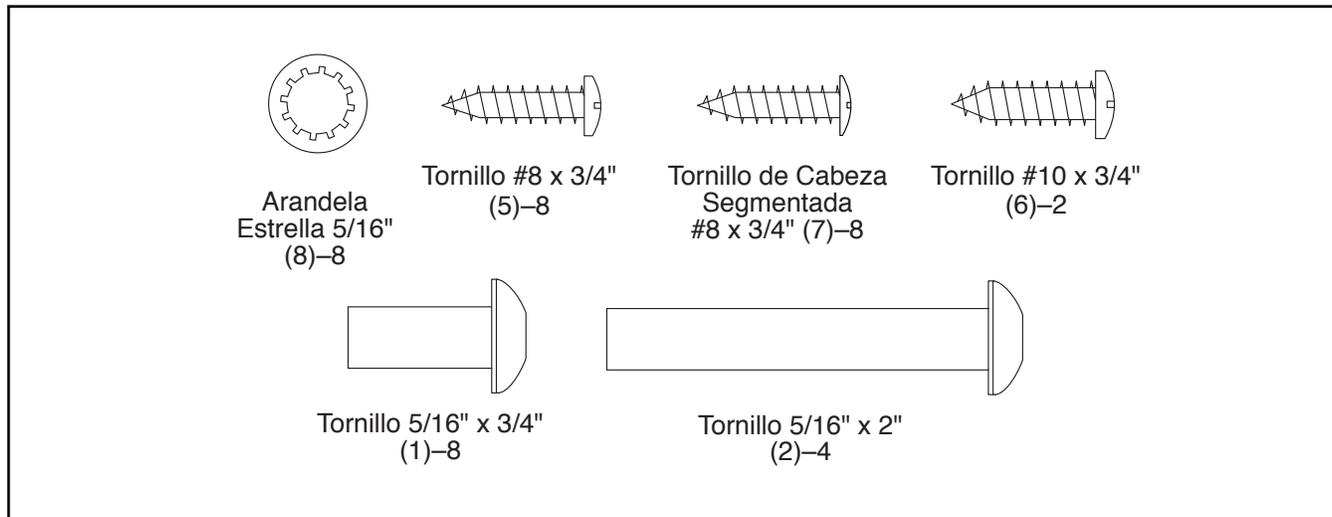
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr.** Si tiene

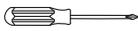


# TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



# MONTAJE

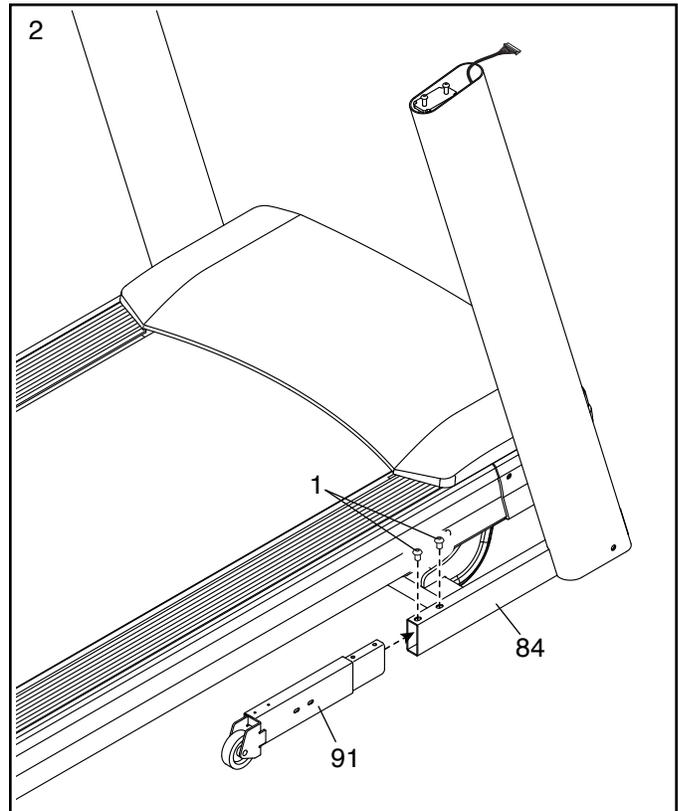
- El montaje requiere dos personas.
  - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
  - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para 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.
  - Las partes del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las partes del lado derecho están marcadas con “R” o “Right.”
  - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 8.
  - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
    - la llave hexagonal incluida 
    - una llave inglesa 
    - un destornillador estrella 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.

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

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

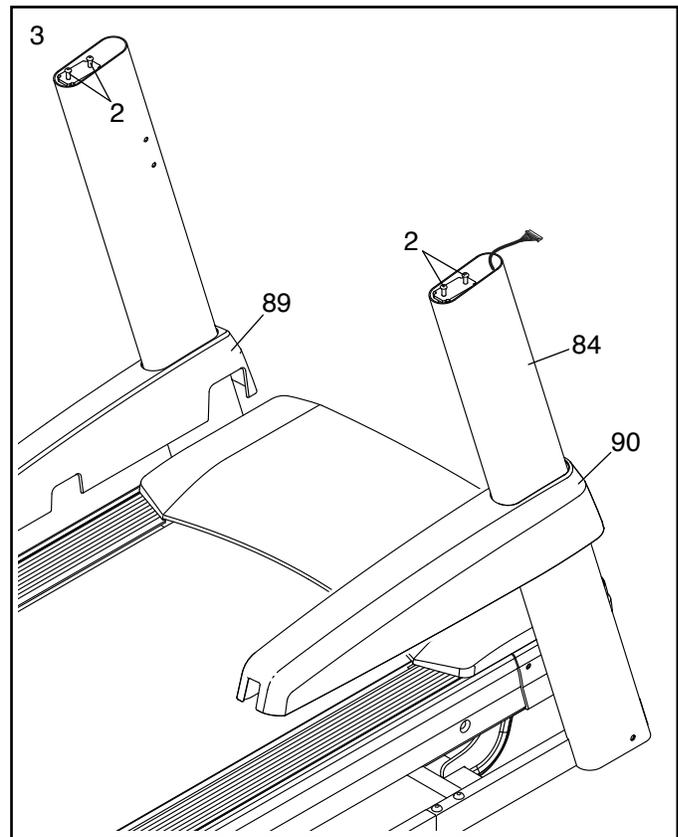
**Conecte la Pata de Extensión Izquierda (no mostrada) al Montante Vertical (84) izquierdo de la misma manera.**



3. Identifique las Cubiertas de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90).

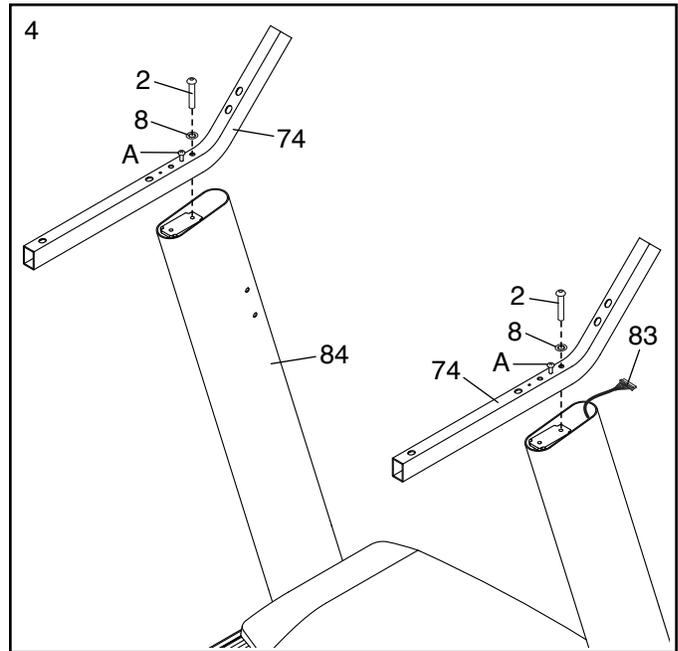
Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho (90) sobre el Montante Vertical (84) derecho y deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (89) sobre el Montante Vertical Izquierdo. A continuación, presione las Cubiertas de los Montantes Verticales hacia abajo hasta que encajen en su lugar.

Retire y conserve los cuatro Tornillos 5/16" x 2" (2) indicados.



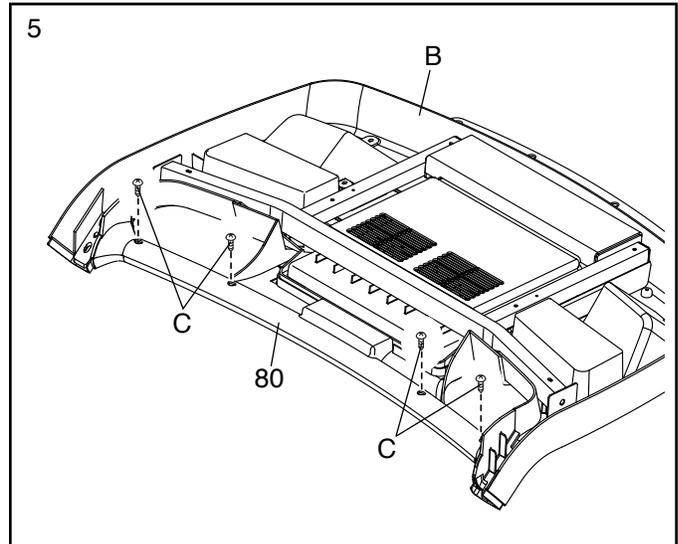
4. Conecte las dos Barandas (74) a los Montantes Verticales (84) con dos de los Tornillos 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 3 y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **No apriete aún completamente los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (83) en el lado derecho.**

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



5. Coloque el conjunto de la consola (B) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos.

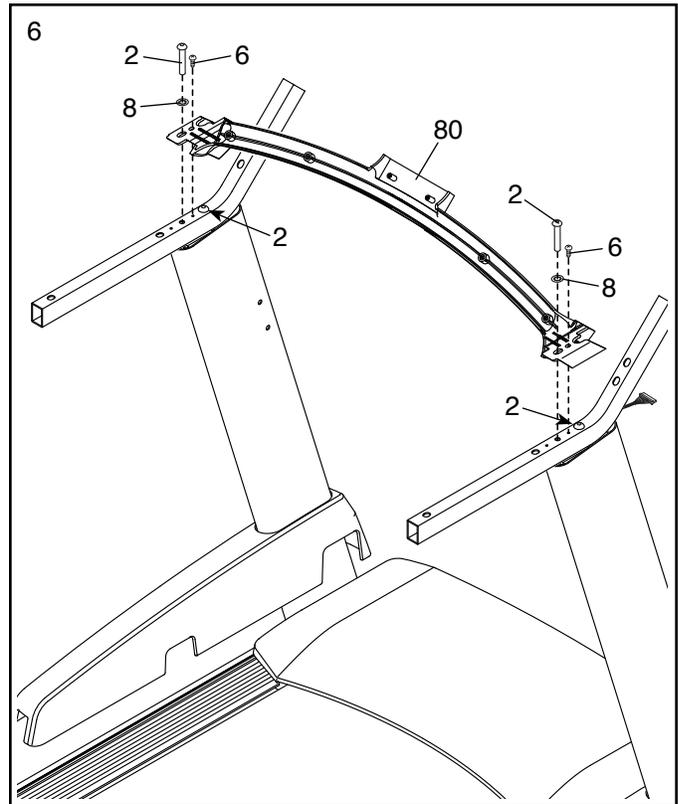
Retire y deseche los cuatro tornillos (C) indicados. A continuación, retire la Barra Cruzada de Pulso (80).



6. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (80), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (6) ni los Tornillos 5/16" x 2" (2).

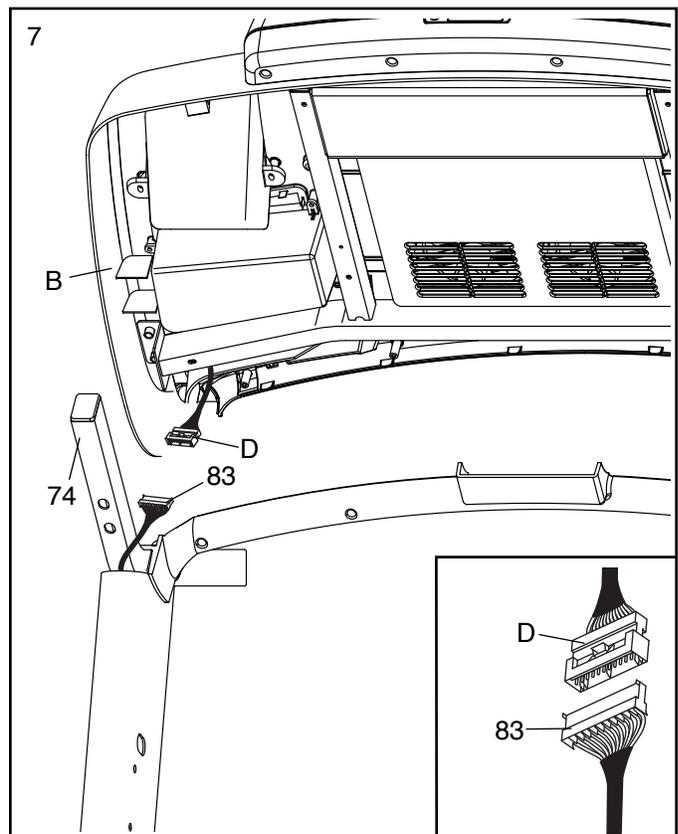
Oriente la Barra Cruzada de Pulso (80) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso con dos de los Tornillos 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 3, dos Arandelas Estrella 5/16" (8) y dos Tornillos #10 x 3/4" (6). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno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

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



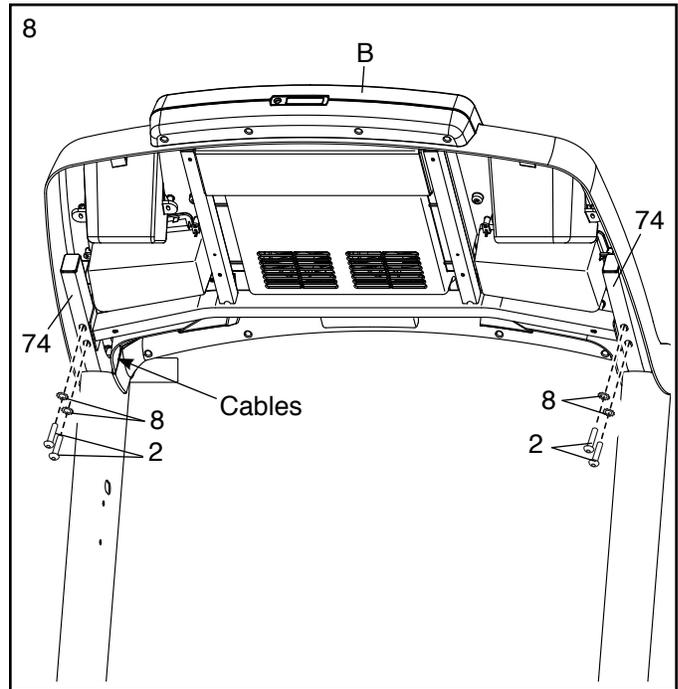
7. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de consola (B) cerca de las Barandas (74).

**Vea el diagrama incluido.** Conecte el Cable del Montante Vertical (83) al cable de la consola (D). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL APARATO.** A continuación, retire cualquier atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



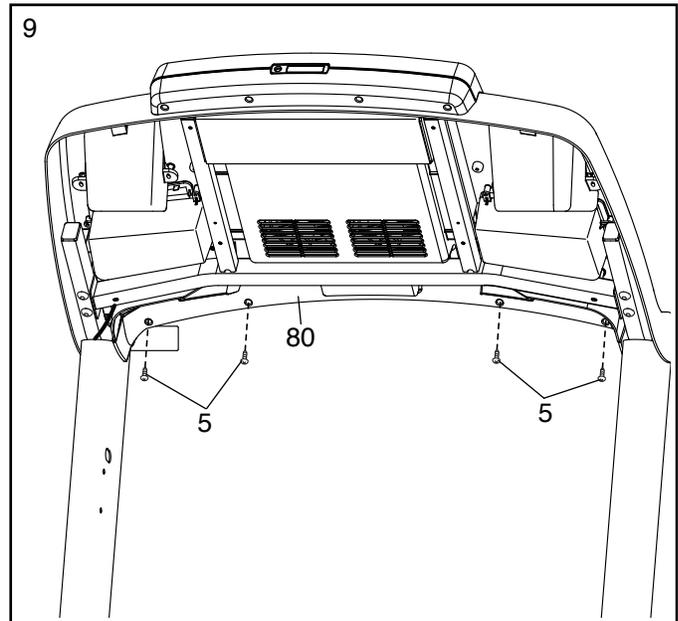
8. Conecte el conjunto de consola (B) a las Barandas (74) con cuatro Tornillos 5/16" x 2" (2) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (8). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pinzar los cables.**

Inserte los cables hacia arriba en el conjunto de consola (B).



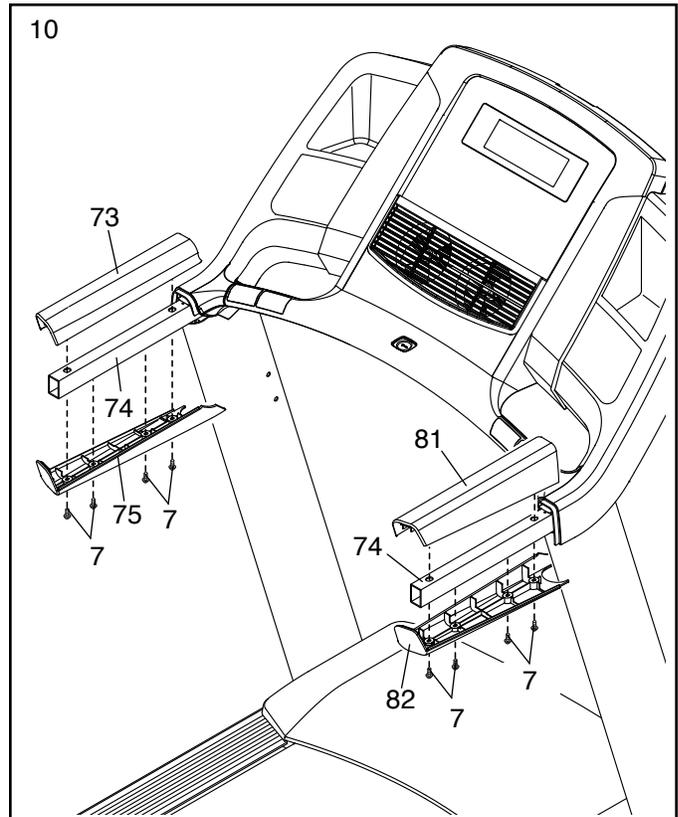
9. Identifique los Tornillos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: No confunda los Tornillos #8 x 3/4" (5) con los Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (7). Los Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" presentan cabezas más planas.**

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

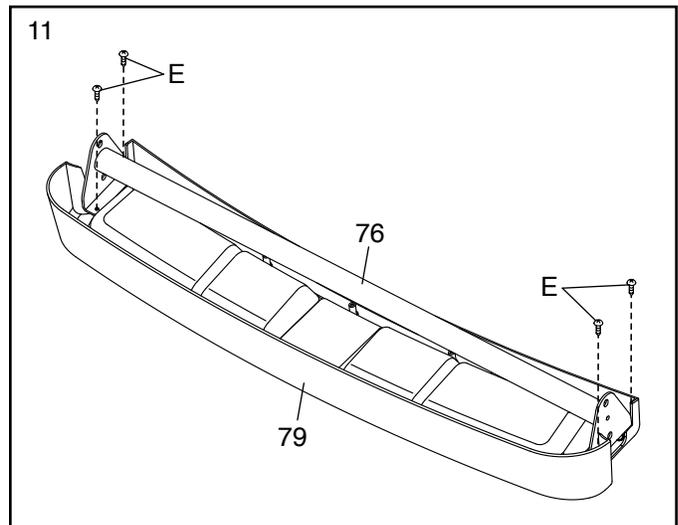


10. Coloque la Cubierta Superior de la Baranda Derecha (81) sobre la Baranda (74) derecha. Conecte la Cubierta Inferior de la Baranda Derecha (82) a la Baranda y a la Cubierta Superior de Baranda Derecha con cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (7). **IMPORTANTE: No confunda los Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" con los Tornillos #8 x 3/4" (5). Los Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" presentan cabezas más planas. Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

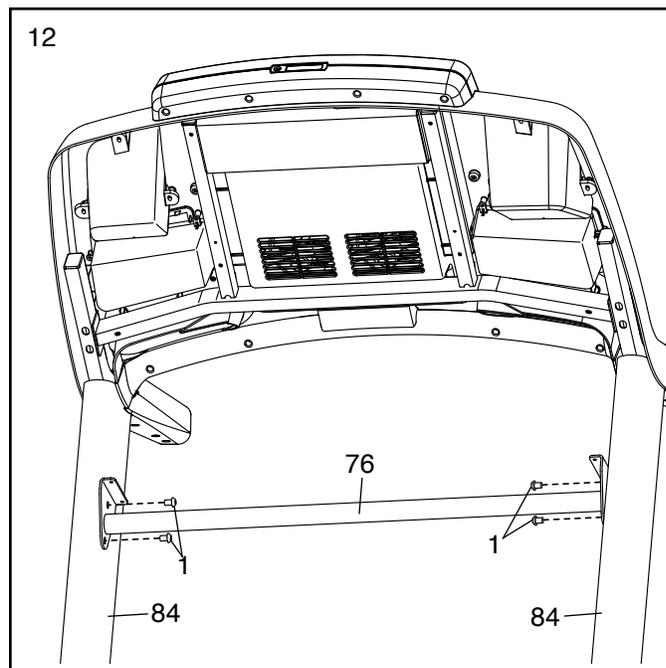
Conecte las Cubiertas Inferior y Superior de la Baranda Izquierda (73, 75) a la Baranda Izquierda (74) de la manera descrita arriba.



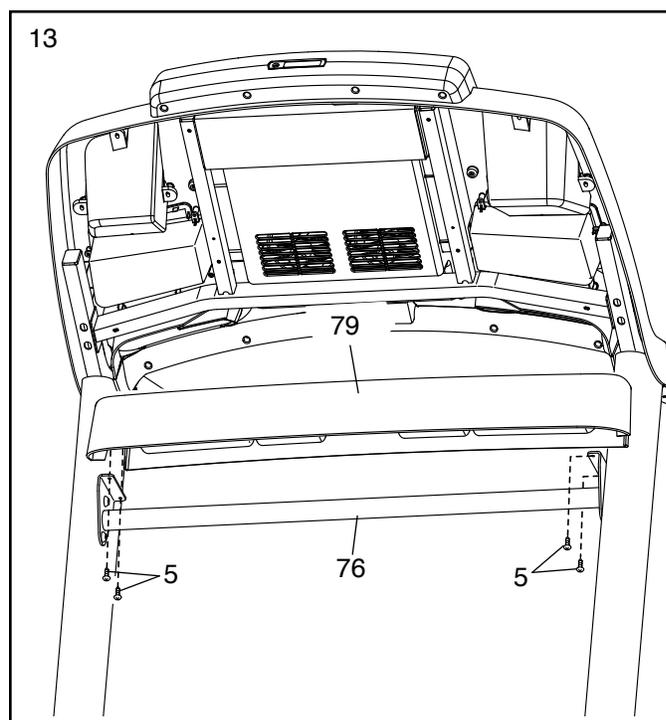
11. Retire y deseche los cuatro tornillos (E) indicados. Retire la Bandeja (79) de la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (76).



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



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



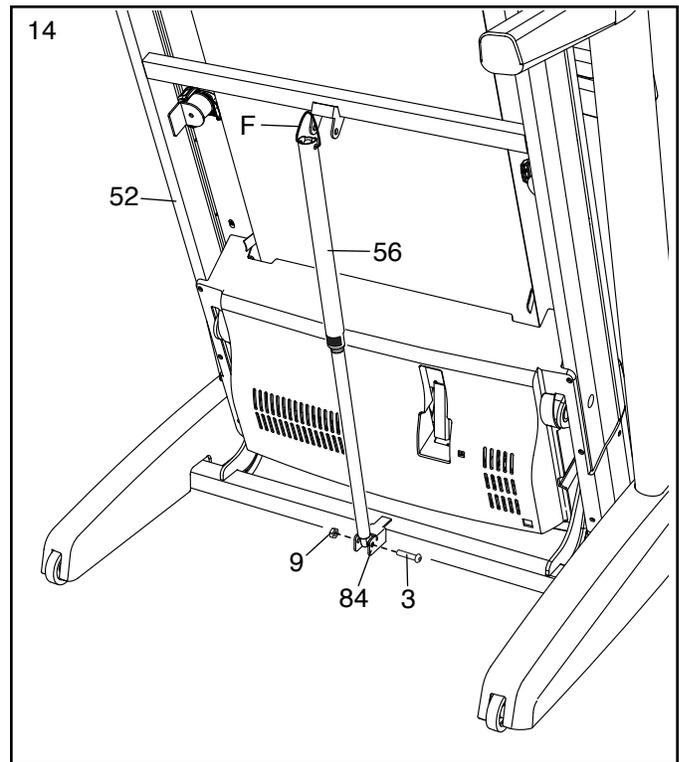
14. Eleve la Armadura (52) hasta la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 15.**

Retire la Tuerca 5/16" (9) y el Perno 5/16" x 1 3/4" (3) del soporte de los Montantes Verticales (84).

Oriente el Pasador de Almacenamiento (56) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (56) al soporte de los Montantes Verticales (84) con el Perno 5/16" x 1 3/4" (3) y una Tuerca 5/16" (9). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento debe poder pivotar.**

A continuación, eleve el Pasador de Almacenamiento (56) hasta la posición vertical y retire la atadura (F).

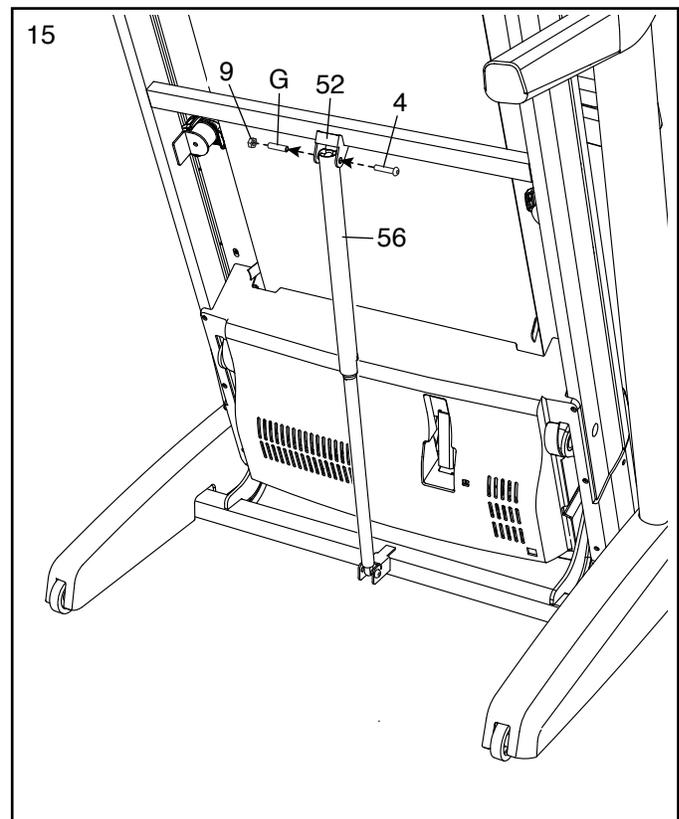


15. Retire la Tuerca 5/16" (9) y el Perno 5/16" x 2 1/4" (4) del soporte de la Armadura (52).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (56) con el soporte de la Armadura (52). Inserte el Perno 5/16" x 2 1/4" (4) a través del soporte. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (G) por el otro extremo. Deseche el espaciador.**

Conecte el Pasador de Almacenamiento (56) con el Perno 5/16" x 2 1/4" (4) y la Tuerca 5/16" (9). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento debe poder pivotar.**

A continuación, baje la Armadura (52) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 28).

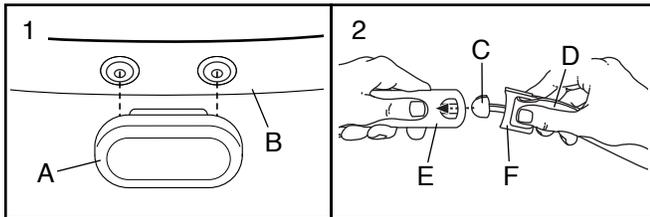


16. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 30 y 31). Nota: Pueden incluirse componentes adicionales.

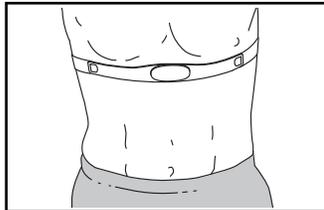
# EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

## CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO

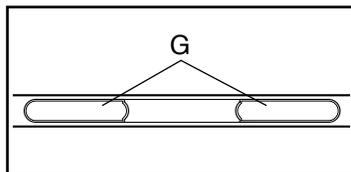
Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 1, presione el transmisor (A) contra los ajustadores de presión del tirante para el pecho (B). Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 2, inserte la lengüeta (C) de un extremo del tirante para el pecho (D) en un extremo del transmisor (E). A continuación, presione el extremo del transmisor para pasarlo por debajo de la hebilla (F) del tirante para el pecho; la pestaña debe quedar al ras con el transmisor.



A continuación, envuelva el monitor de ritmo cardíaco alrededor del pecho en la ubicación mostrada; el monitor de ritmo cardíaco debe estar bajo la ropa y bien ceñido contra la piel. Asegúrese de que el logotipo quede con el lado derecho hacia arriba. A continuación, conecte el otro extremo del tirante para el pecho. Ajuste la longitud del tirante para el pecho en caso necesario.



A continuación, tire del transmisor y el tirante para el pecho para separarlos unos centímetros de su cuerpo y busque las dos áreas de electrodos (G). Con saliva o una solución para lentes de contacto, humedezca las áreas de electrodos. A continuación, devuelva el transmisor y el tirante para el pecho a su lugar, bien apoyados en el pecho.



## CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

- Seque meticulosamente las áreas de los electrodos con una toalla suave después de cada uso. La humedad podría hacer que el monitor de ritmo cardíaco se mantuviera activado, lo cual reduce la vida útil de la batería.

- Guarde el monitor de ritmo cardíaco en un lugar cálido y seco. No guarde el monitor de ritmo cardíaco dentro de una bolsa de plástico ni otro recipiente que pudiera retener la humedad.
- No exponga el monitor de ritmo cardíaco a la luz directa del sol durante periodos de tiempo prolongados ni lo exponga a temperaturas superiores a los 50° C (122° F) ni inferiores a -10° C (14° F).
- No doble ni estire en exceso el monitor de ritmo cardíaco al utilizarlo o guardarlo.
- Para limpiar el transmisor, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. A continuación, limpie el transmisor con un paño húmedo y séquelo meticulosamente con una toallita suave. Jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar el transmisor. Lave a mano el tirante para el pecho y séquelo con aire.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Si el monitor de ritmo cardíaco no funciona tras posicionarlo de la forma descrita en el lado izquierdo, sitúelo en una posición levemente más alta o más baja sobre su pecho.
- Si las lecturas de ritmo cardíaco no se muestran hasta que comienza a sudar, humedezca de nuevo las áreas de electrodos.
- Para que la consola muestre las lecturas de ritmo cardíaco, usted debe encontrarse a un máximo de un brazo de longitud de la consola.
- Si la parte posterior del transmisor cuenta con una cubierta de la pila, sustituya la pila por una nueva del mismo tipo.
- El monitor de ritmo cardíaco se diseñó para funcionar con personas que presentan un ritmo cardíaco normal. Los problemas de lectura del ritmo cardíaco pueden deberse a afecciones médicas, tales como contracciones ventriculares prematuras (CVP), episodios de taquicardias y arritmias.
- El funcionamiento del monitor de ritmo cardíaco puede verse afectado por las interferencias magnéticas causadas por las líneas eléctricas u otras fuentes. Si sospecha que su problema se debe a las interferencias magnéticas, pruebe a cambiar de lugar el aparato de fitness.

# CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

## CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

### Utilice un Protector Contra Sobretensiones

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

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

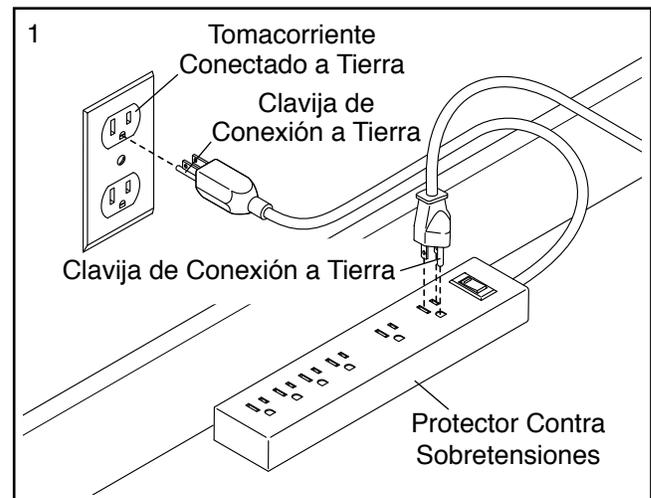
### Enchufe el Cable Eléctrico

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

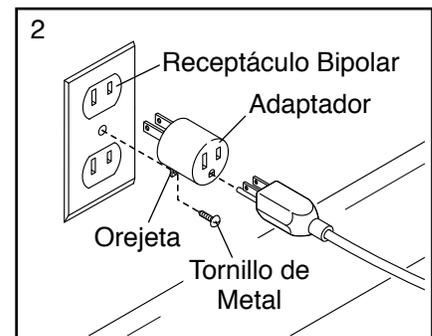
**⚠ PELIGRO:** La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada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

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. **El tomacorriente debe estar en un circuito nominal de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes**

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

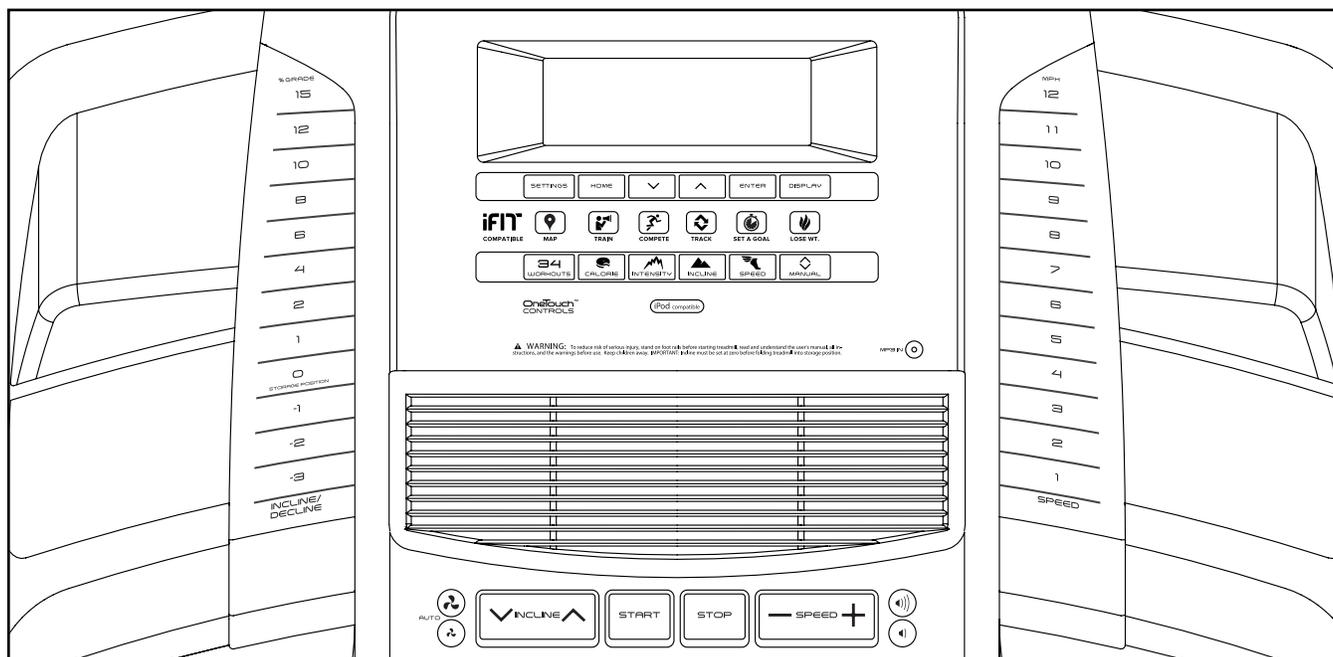


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para enchufar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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

## DIAGRAMA DE LA CONSOLA



### COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

### CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un impresionante conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también presenta una función iFit que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo iFit opcional. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento, competir

contra otros usuarios de iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

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

**Para encender la corriente**, vea la página 20. **Para utilizar la función manual**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento de pulso**, vea la página 24. **Para utilizar un entrenamiento de iFit**, vea la página 25. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 26. **Para utilizar la función de ajustes**, vea la página 26.

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 26. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

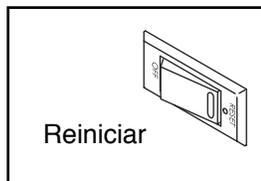
**IMPORTANTE:** Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 31).

## CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

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

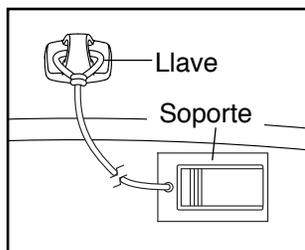
Enchufe el cable eléctrico (vea la página 18). A continuación, localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico.

Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de Reset (reiniciar).



**IMPORTANTE:** La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reiniciar, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para desactivar la función de demostración.

A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



**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 Incline (inclinación) de aumento de inclinación. A continuación, pulse el botón de disminución de inclinación o el botón de inclinación de número 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 LA CORRIENTE, a la izquierda.

### 2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual Control (control manual) de la consola.

### 3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar), el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad o uno de los botones Speed numerados del 1 al 12.

Si pulsa el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución Speed. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones Speed numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado. Para seleccionar un ajuste de velocidad que contenga un decimal —por ejemplo 3,5 mph— pulse dos botones numerados uno tras otro. Por ejemplo, para seleccionar un ajuste de velocidad de 3,5 mph, pulse el botón 3 e, inmediatamente después, pulse el botón 5. Nota: Esta posibilidad no funcionará si la consola está ajustada a unidades métricas.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón Speed (velocidad)

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse el botón Incline (inclinación) de aumento o disminución o uno de los botones Incline numerados. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajusta gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

## 5. Siga su progreso en las pantallas.

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

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- La barra de intensidad de entrenamiento
- El número aproximado de calorías quemadas
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número de pies verticales que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)
- La matriz

La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse el botón de aumento o disminución situado junto al botón Enter (intro) hasta mostrar la pestaña deseada.

La pestaña Incline (inclinación) muestra un perfil de los ajustes de inclinación del entrenamiento. Al final de cada minuto se muestra un nuevo segmento. La pestaña Speed (velocidad) muestra un perfil con los ajustes de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi ruta) muestra una pista que representa 1/4 de milla (400 m). Mientras hace ejercicios, el rectángulo parpadeante mostrará sus progresos. La pestaña My Trail también muestra el número de vueltas completadas.

La pestaña Calorie (calorías) mostrará también la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa el número de calorías quemadas durante ese segmento. Al seleccionar la pestaña Calorie, la pantalla de calorías muestra el número aproximado de calorías quemadas por hora.

Mientras hace ejercicios, la barra de nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su entrenamiento.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú predeterminado (vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para ajustar el menú predeterminado). En caso necesario, pulse de nuevo el botón Home.

Cuando tiene un módulo iFit conectado, el símbolo inalámbrico de la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. La intensidad de señal completa se indica con cuatro arcos.

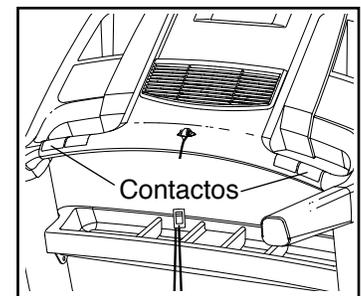


Para reiniciar las pantallas, pulse el botón Stop, extraiga la llave y vuelva a introducirla.

## 6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

**Nota: Si utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de forma exacta.** Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 17.

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

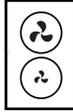


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecta su pulso, parpadea un símbolo de corazón en la pantalla de calorías cada vez que late su corazón; aparecerán uno o dos guiones y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos metálicos durante unos 15 segundos.**

## 7. Encienda el ventilador si lo desea.

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

Pulse repetidamente el botón pequeño del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador. Pulse el botón grande del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o la función automática.



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

Cuando haya terminado de usar la máquina para correr, párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero por cien. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

A continuación, coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

### 2. Seleccione un entrenamiento integrado.

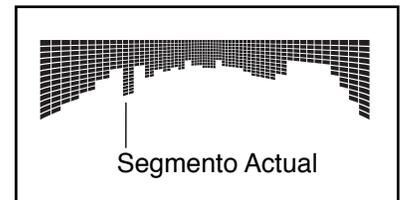
Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), el botón Incline (inclinación), el botón Intensity (intensidad) o el botón Speed (velocidad) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Además, la matriz muestra un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el nombre del entrenamiento mostrará el número aproximado de calorías que quemará.

### 3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (inicio) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. 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. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.



Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual. Al final de cada segmento se emite una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comienza a parpadear. 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 y la máquina para correr se ajustará automáticamente al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil parpadee en la pantalla y finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza 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. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.**

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

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

#### **4. Siga su progreso en las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 21. Si selecciona un entrenamiento integrado, la pantalla muestra el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

#### **5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 6 en la página 21.

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

Vea el paso 7 en la página 22.

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

Vea el paso 8 en la página 22.

## **CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META**

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

### **2. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.**

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta).

Pulse repetidamente el botón Set A Goal para seleccionar una meta de calorías, tiempo o distancia. A continuación, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para establecer un objetivo. Pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para seleccionar la velocidad y la inclinación para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

### **3. Comience el entrenamiento.**

Pulse el botón Start (inicio) 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 la página 20). El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza 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.**

### **4. Siga su progreso en las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 21.

### **5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 6 en la página 21.

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

Vea el paso 7 en la página 22.

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

Vea el paso 8 en la página 22.

## **CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE PULSO**

Los entrenamientos de pulso controlan automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardíaco cercano a un nivel objetivo mientras hace ejercicios. Nota: Para utilizar un entrenamiento de pulso, debe llevar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

### **1. Colóquese el monitor de ritmo cardíaco para el pecho incluido.**

Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 17.

### **2. Inserte la llave en la consola.**

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

### **3. Seleccione un entrenamiento de pulso.**

Para seleccionar un entrenamiento de pulso, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) de la consola.

Para seleccionar un entrenamiento de pulso para pérdida de peso o de pulso para rendimiento, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (intro) y, a continuación, pulse el botón Enter.

### **4. Indique el tiempo de entrenamiento.**

Utilice los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para seleccionar la duración del entrenamiento y, a continuación, pulse el botón Enter.

### **5. Indique su ritmo cardíaco máximo.**

Use los botones de aumento y disminución que se encuentran junto al botón Enter para indicar su ritmo cardíaco máximo. Nota: Para determinar su ritmo cardíaco máximo, consulte con su médico o a una fuente recomendada por su médico.

### **6. Comience el entrenamiento.**

Pulse el botón Start (inicio) 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.

### **7. Indique una velocidad de calentamiento.**

El entrenamiento comenzará con un periodo de calentamiento de dos minutos. La velocidad de calentamiento predeterminada es de 2 mph. Para seleccionar otra velocidad para el periodo de calentamiento, pulse los botones de aumento y disminución de velocidad o los botones Speed (velocidad) numerados. Nota: La velocidad del entrenamiento aumentará con respecto a la velocidad de calentamiento seleccionada.

### **8. Siga su progreso en las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 21.

### **9. Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 22.

### **10. Ajuste una velocidad de enfriamiento.**

El entrenamiento finalizará con un periodo de enfriamiento de dos minutos. La velocidad de enfriamiento predeterminada es de 2 mph. Para seleccionar otra velocidad para el periodo de enfriamiento, pulse los botones de aumento y disminución o los botones Speed numerados.

### **11. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 22.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFit

Nota: Para usar un entrenamiento iFit, debe tener un módulo iFit opcional. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.** También debe tener acceso a una computadora que tenga un puerto USB y una conexión a Internet. Además, debe tener acceso a una red inalámbrica que tenga un router 802.11b/g/n con la difusión de SSID activada (no se admiten las redes ocultas). También se requiere una membresía de iFit.com.

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

### 2. Inserte el módulo iFit en la consola.

Para insertar el módulo iFit, vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

**IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de cumplimiento normativo acerca de la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar al menos a 8" (20 cm) de cualquier persona y no deben estar cerca de ninguna antena o transmisor ni conectado a tales elementos.**

### 3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, puede cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para seleccionar un usuario.

### 4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento iFit, pulse uno de los botones iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Pulse el botón iFit para descargar el siguiente entrenamiento de su programa. Pulse el botón Map (mapa), el botón Train (entrenar) o el botón Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Pulse el botón Compete (competir) para competir en una carrera que ha programado previamente. Pulse el botón Track (repetir entrenamiento) para repetir un entrenamiento reciente.

**Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Nota: Si su programa no contiene ningún entrenamiento del tipo seleccionado, se descargará el siguiente entrenamiento de su programa.

Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla indicará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de calorías que correrá. Es posible que la pantalla indique también el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, la pantalla realizará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit también puede ejecutar dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

### 5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 22.

Durante algunos entrenamientos se ofrece una asesoría de audio. Puede seleccionar un ajuste de audio para su asesoría de audio (vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (inicio) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. La banda para caminar comienza a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

### 6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 21.

La pestaña My Trail (mi ruta) muestra un mapa de la ruta por la que está caminando o corriendo, o bien mostrará una pista y el número de vueltas completadas.

Durante un entrenamiento de competición, la pestaña Competition (competición) mostrará su progreso en la carrera. A medida que participa en la carrera, la línea superior de la matriz indica qué parte de la carrera ha completado. Las otras líneas le muestran a sus cuatro principales competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

**7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 6 en la página 21.

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

Vea el paso 7 en la página 22.

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

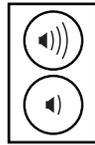
Vea el paso 8 en la página 22.

**Para más información acerca de la función iFit, visite [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

### **CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO**

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

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



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

### **LA FUNCIÓN DE AJUSTES**

La consola presenta una función de información que controla la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

**1. Seleccione la función de información.**

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Tras seleccionar la función de ajustes, la pantalla muestra el número total de horas que se ha usado la máquina para correr y el número total de millas (o kilómetros) que se ha movido la banda para caminar.

**2. Seleccione las pantallas opcionales.**

Cuando se selecciona la función de información, la matriz muestra diversas pantallas opcionales. Pulse el botón de disminución situado junto al botón Enter (intro) para seleccionar cada una de las siguientes pantallas:

**UNITS (unidades):** Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Enter. Para ver la distancia en millas, seleccione ENGLISH (inglesas). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione METRIC (métricas).

**DEMO (demostración):** La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Cuando la función de demostración está activada, la consola funciona de la forma normal al enchufar el cable eléctrico, colocar el interruptor en la posición de reiniciar e insertar la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, las pantallas permanecen encendidas pero los botones no funcionarán. Si la función de demostración está activada, la pantalla muestra la palabra ON (activada). Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

**CONTRAST (contraste):** Pulse los botones de aumento y disminución para ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

**Si hay un módulo conectado, también puede seleccionar la siguiente pantalla:**

**TRAINER VOICE (voz de entrenador):** Para activar o desactivar la asesoría de audio, pulse el botón Enter.

**DEFAULT MENU (menú predeterminado):** El menú predeterminado aparece al insertar la llave en la consola o al pulsar el botón Home (inicio). Pulse el botón Enter repetidamente para seleccionar la pantalla principal manual o la pantalla de iFit como menú predeterminado.

**CHECK WIFI STATUS (comprobar estado de Wi-Fi):** Pulse el botón Enter para comprobar el estado de su módulo iFit. La pantalla inferior muestra el número de versión del software, la SSID de red, el tipo de encriptación de red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, el resultado de la consulta de DNS y el estado del servidor de iFit.

**SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos):** Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamiento y actualizaciones, pulse el botón Enter. Una vez finalizado el proceso, la pantalla muestra las palabras TRANSFERS DONE (transferencias realizadas).

### 3. Salga de la función de ajustes.

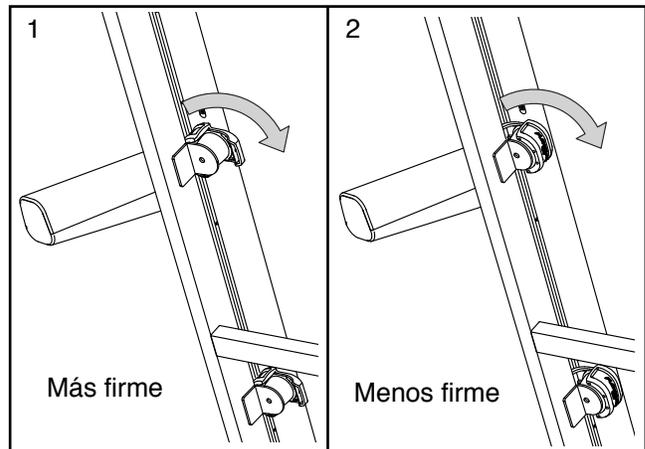
Para salir de la función de ajustes, extraiga la llave de la consola.

## CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

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

**Extraiga la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.** Para ajustar los amortiguadores, es posible que necesite colocar la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 28).

Para obtener una mayor firmeza, gire un amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 1; para una menor firmeza, 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.**

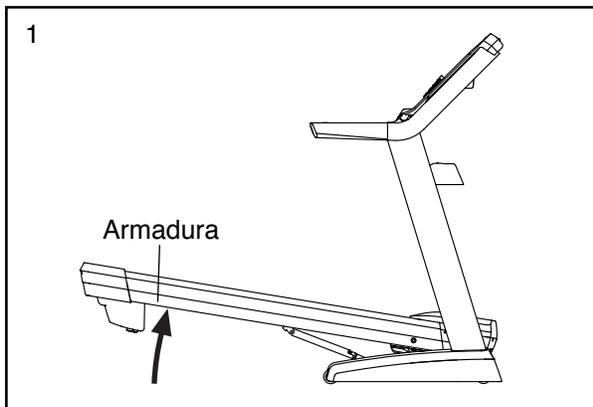


# CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

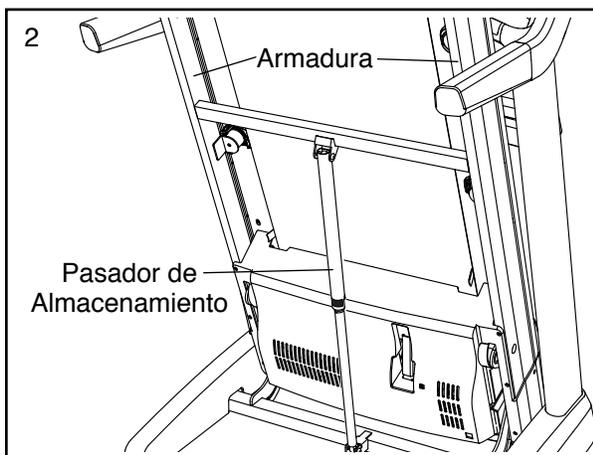
## CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 45 lb (20 kg) para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

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



2. Eleve la armadura hasta que el pasador de almacenamiento quede encajado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador quede bloqueado.

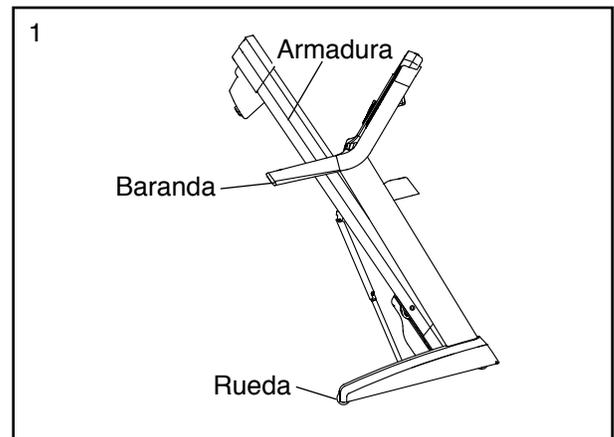


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 85° F (30° C).

## CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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

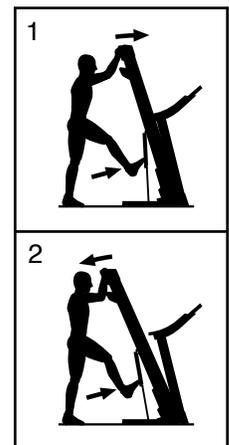


2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

## CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. 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.

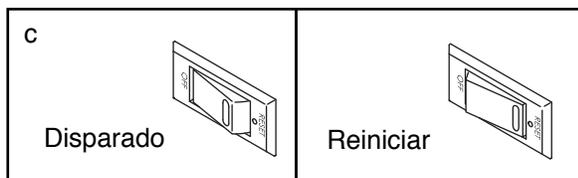
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.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

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

### SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un protector contra sobretensiones y que dicho protector esté conectado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 18). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 18. **IMPORTANTE: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su corta circuito se salta repetidamente cuando se usa la máquina para correr, vea la portada de este manual para comprar un filtro de arco voltaico.**
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere



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

### SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

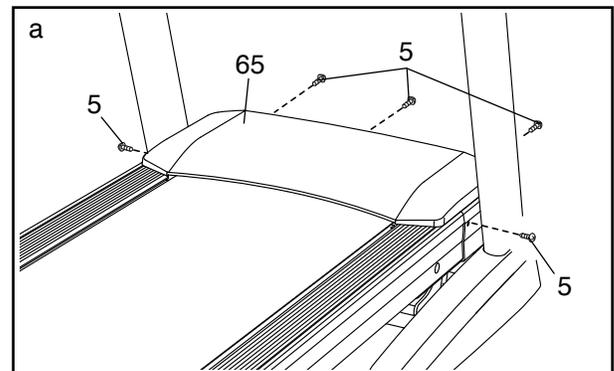
- Compruebe el interruptor (vea el diagrama c de la izquierda). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos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

### SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas al retirar la llave de la consola

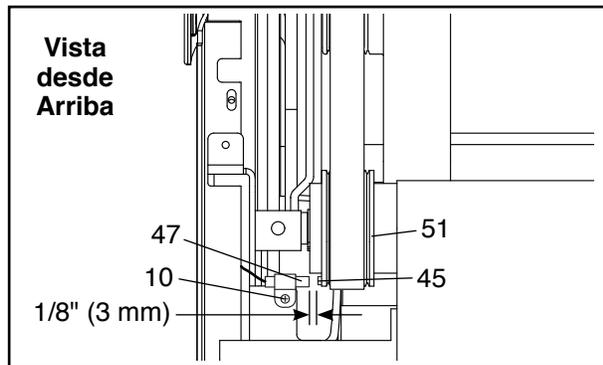
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para desactivar la función de demostración.

### SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

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



Localice el Interruptor de Lengüeta (47) y el Imán (45) del lado izquierdo de la Polea (51). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 1/8" (3 mm).** En caso necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (10), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



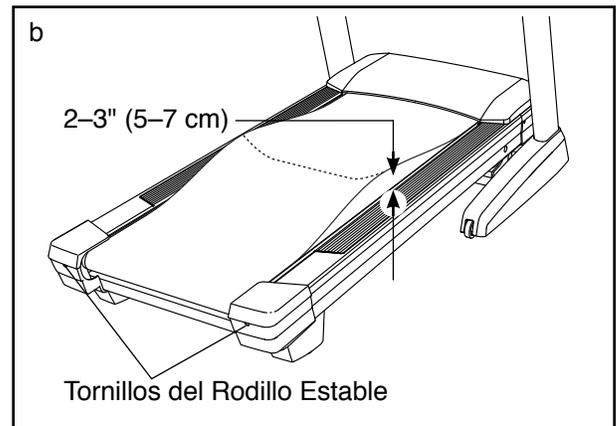
**SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente**

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad, inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. A continuación, pulse el botón Stop y luego el botón Incline (inclinación) para aumentar o disminuir la inclinación. La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si el sistema de inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la inclinación. Tras calibrar el sistema de inclinación, extraiga la llave de la consola.

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

- Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 18.

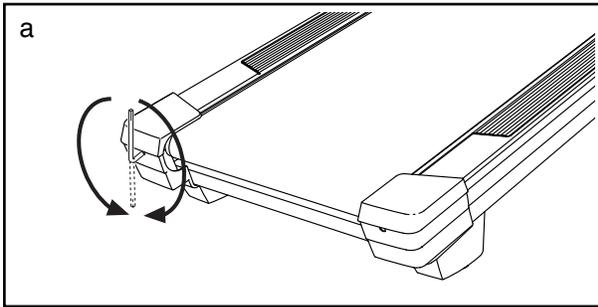
- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 2"-3" (5 y 7 cm) de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



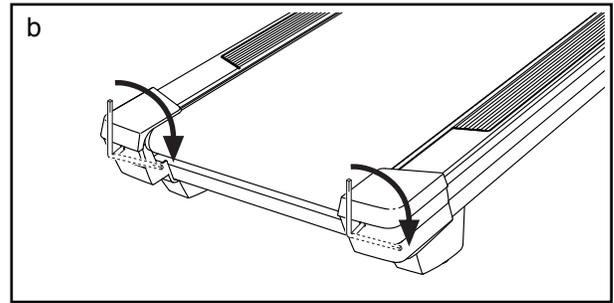
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede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

**SÍNTOMA: La banda para caminar está descentrada o patina cuando se camina sobre ella**

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



- b. Si la banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 2"-3" (5 a 7 cm) de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



**SÍNTOMA: La pantalla de la consola aparece atravesada por líneas**

- a. Si la pantalla de la consola presenta líneas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

# GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<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.

## ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

### 1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

### 2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

### 3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

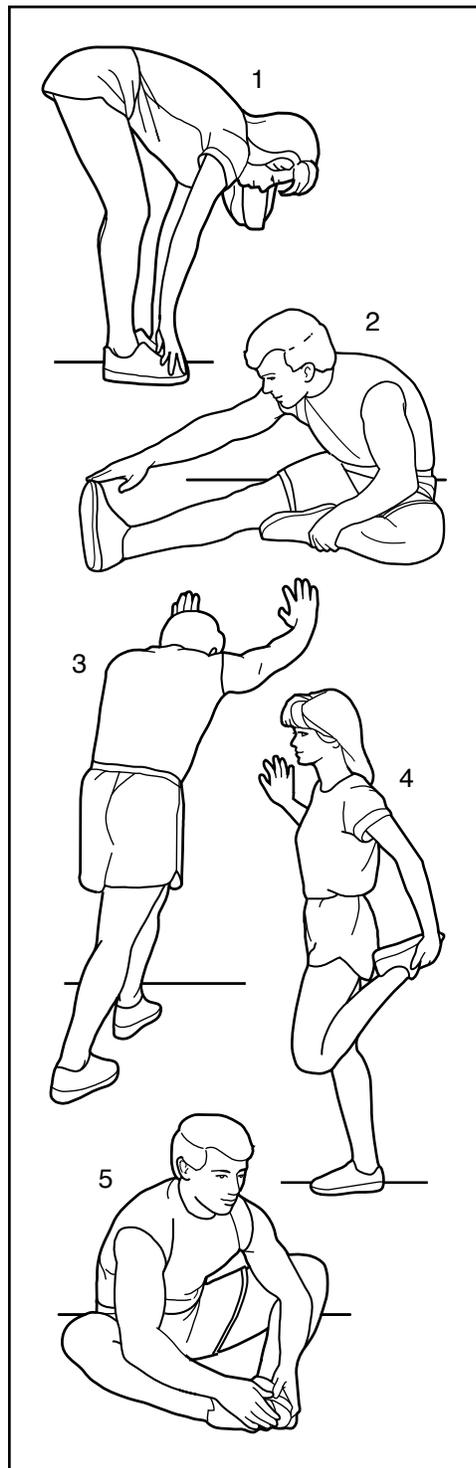
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

### 4. Estiramiento de los Cuadriiceps

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

### 5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



# LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 24932.3 R0815A

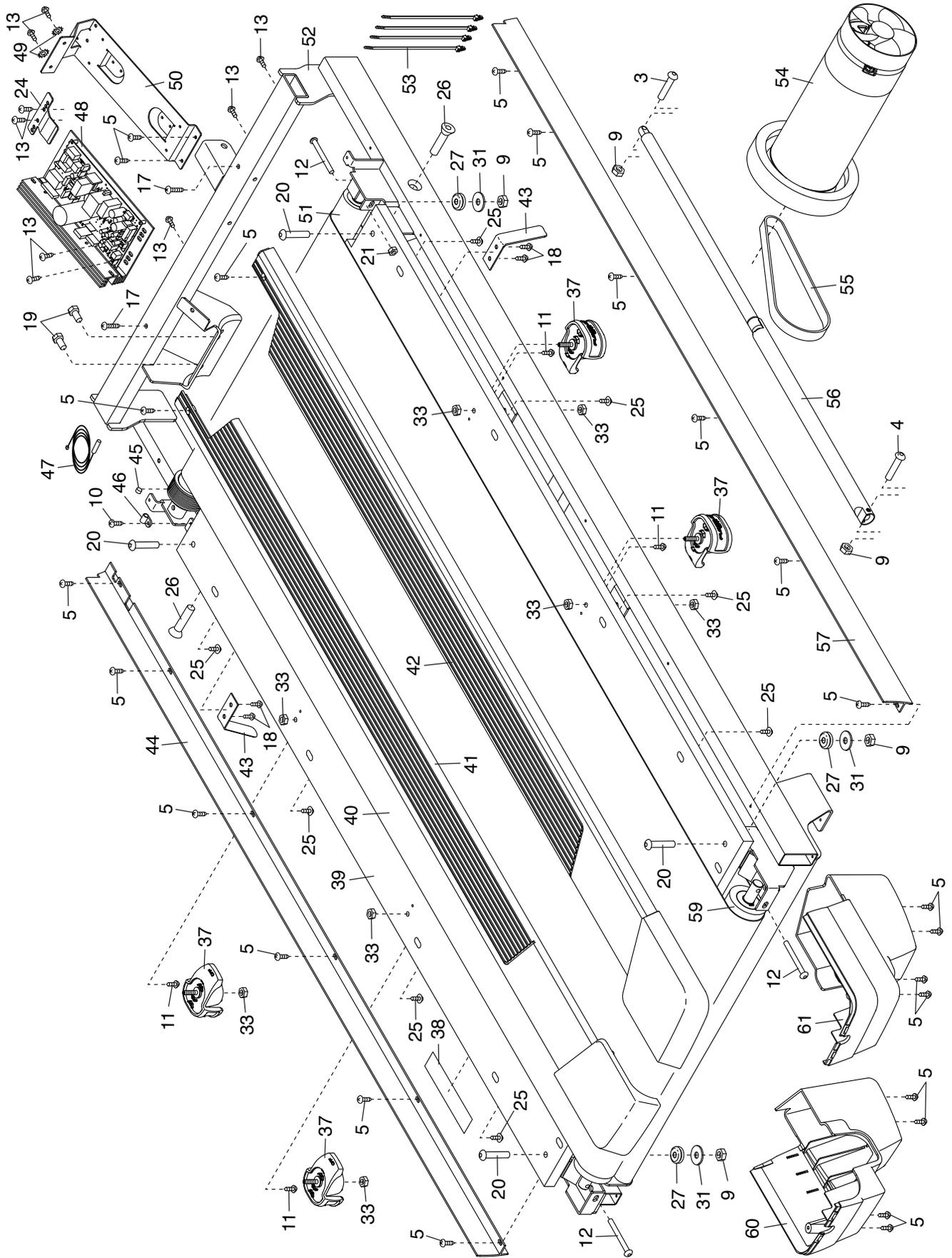
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	8	Tornillo 5/16" x 3/4"	51	1	Polea/Rodillo de Manejo
2	8	Tornillo 5/16" x 2"	52	1	Armadura
3	1	Perno 5/16" x 1 3/4"	53	4	Atadura
4	1	Perno 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor de Manejo
5	57	Tornillo #8 x 3/4"	55	1	Correa del Motor
6	2	Tornillo #10 x 3/4"	56	1	Pasador de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

<b>N°</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>	<b>N°</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>
94	1	Bandeja Izquierda	99	2	Altavoz
95	2	Ventilador	100	1	Base de la Consola
96	1	Consola	101	1	Bandeja Derecha
97	1	Cubierta de Altavoz Izquierdo	102	1	Parrilla de Altavoz Derecho
98	1	Parrilla de Altavoz Izquierdo	*	–	Manual del Usuario

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

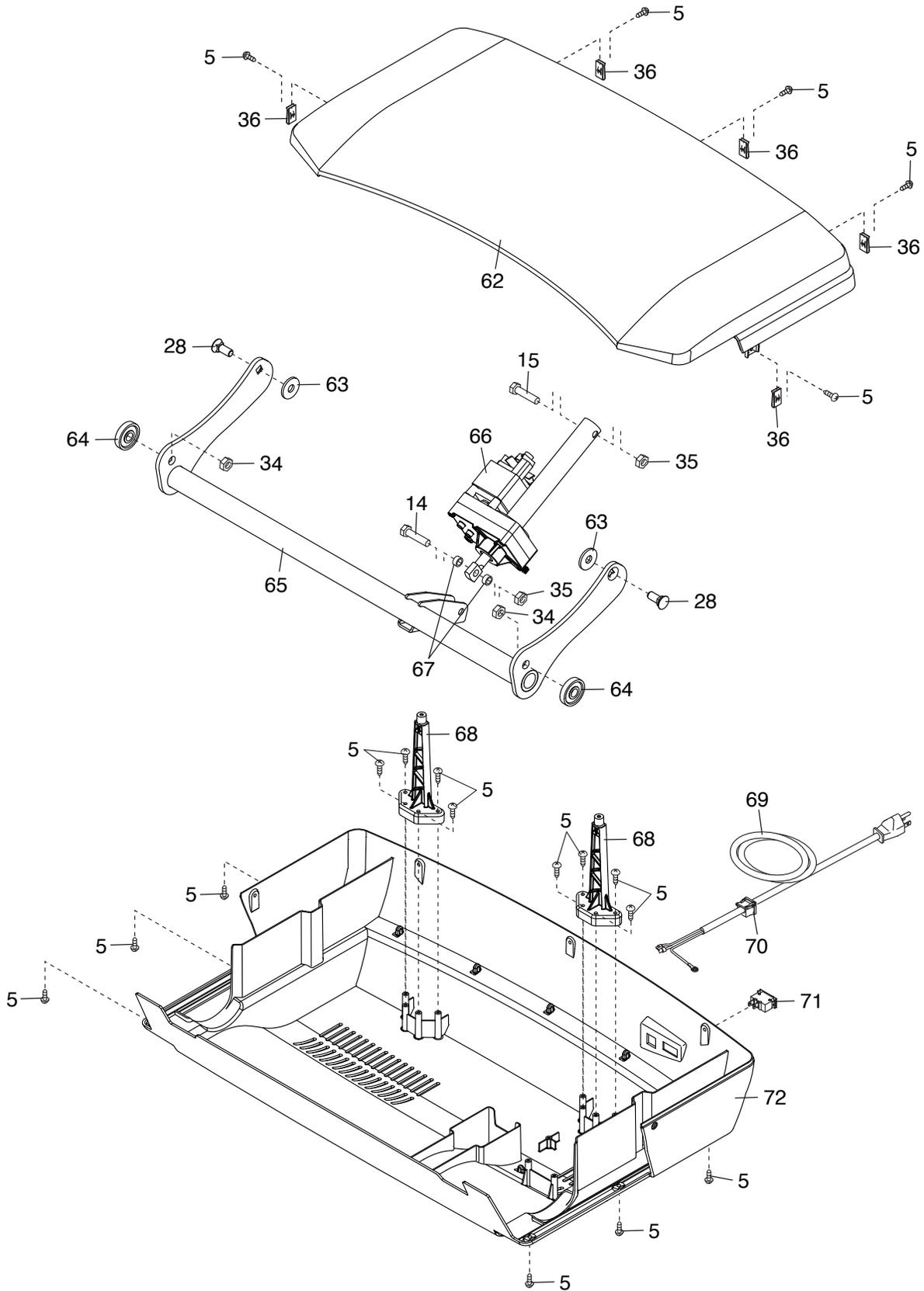
# DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo 24932.3 R0815A



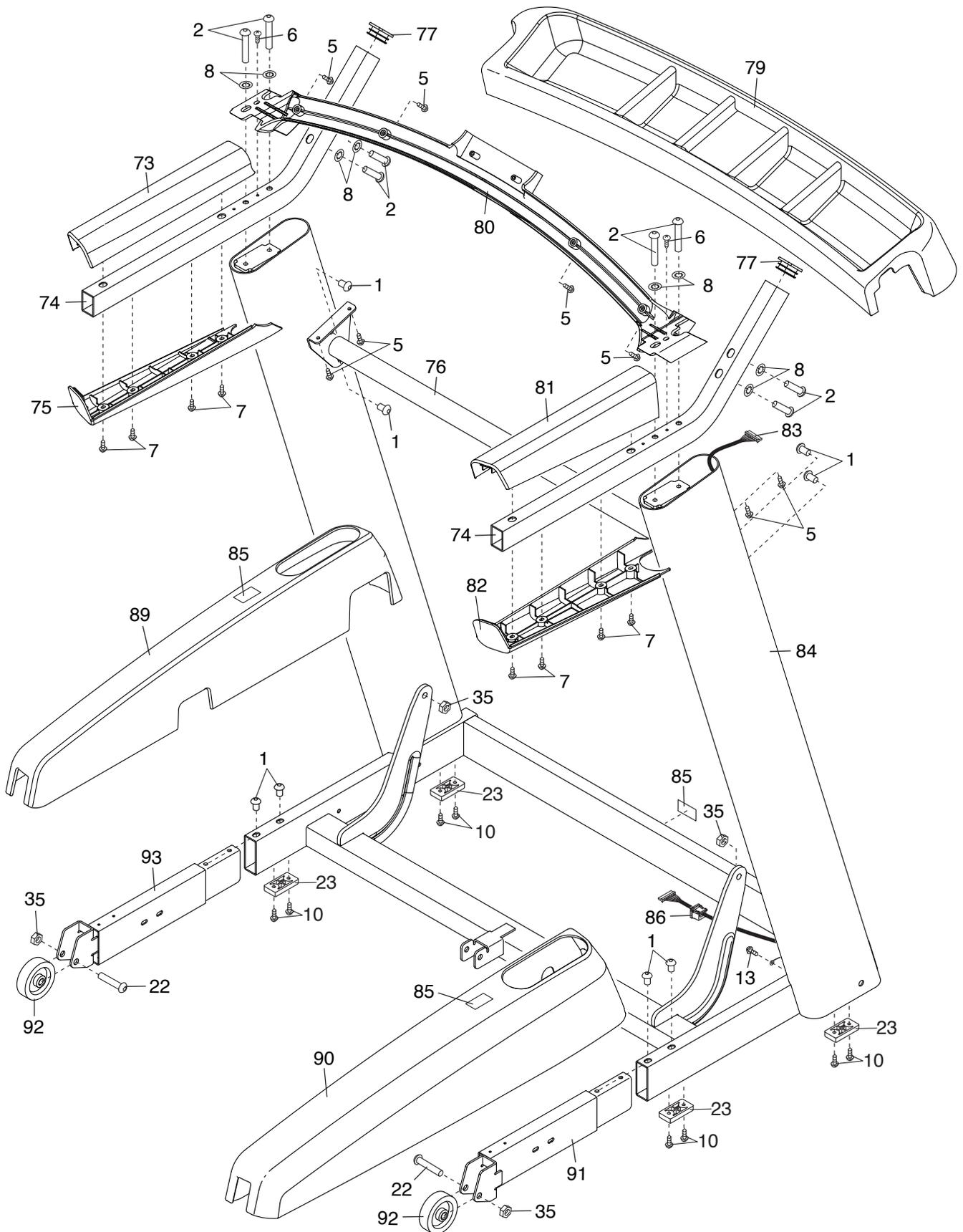
# DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo 24932.3 R0815A



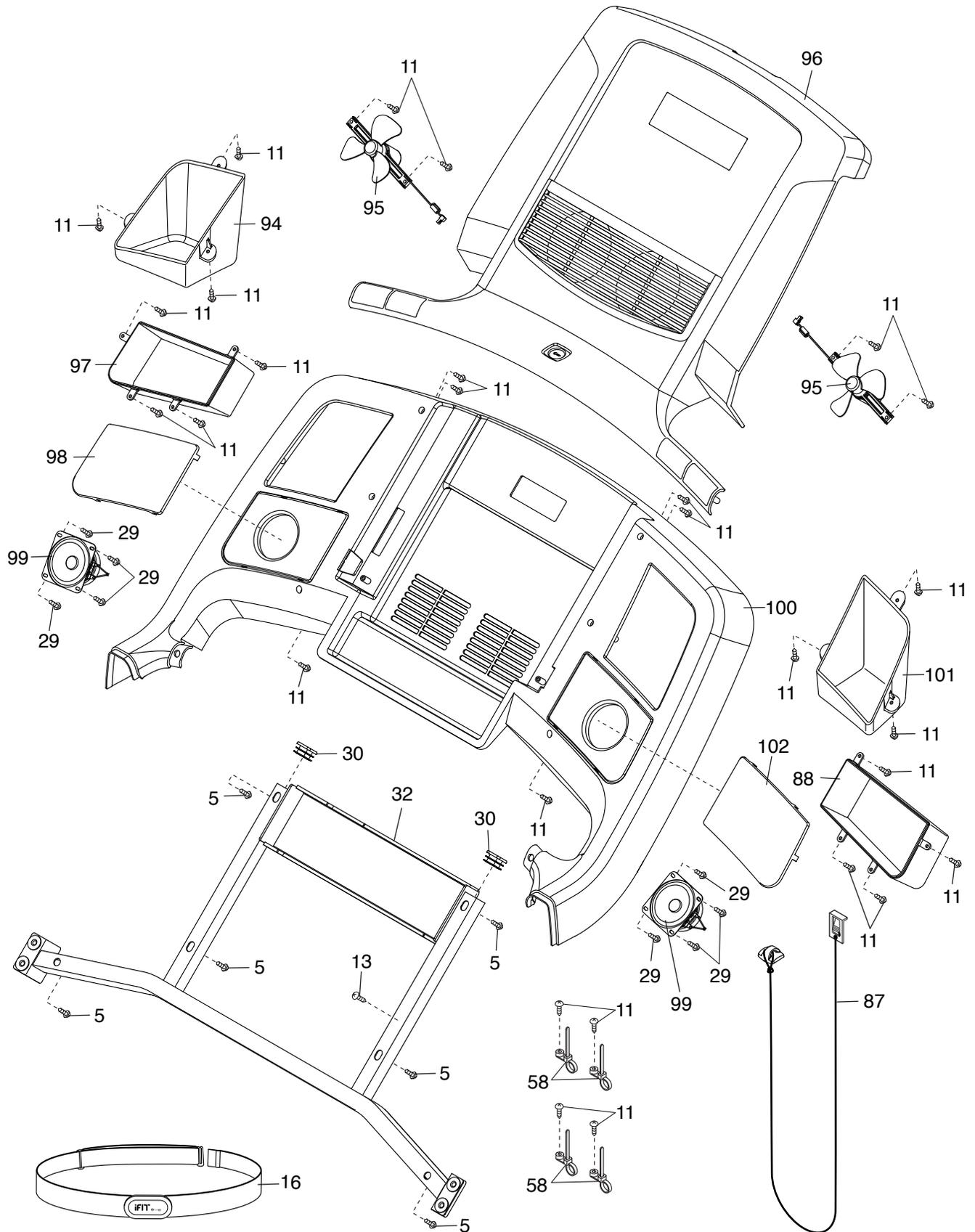
# DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo 24932.3 R0815A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo 24932.3 R0815A



# CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

## GARANTÍA LIMITADA

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

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

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

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

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