

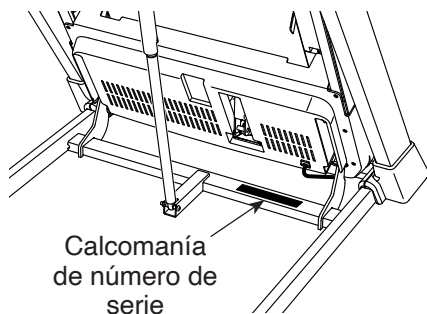
NordicTrack®

T SERIES 7

N.º de Modelo NTL10225-INT.0

N.º de Serie _____

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



Para solicitar servicio de asistencia, le pedimos que primero registre su producto en la página web **iFITsupport.eu**.

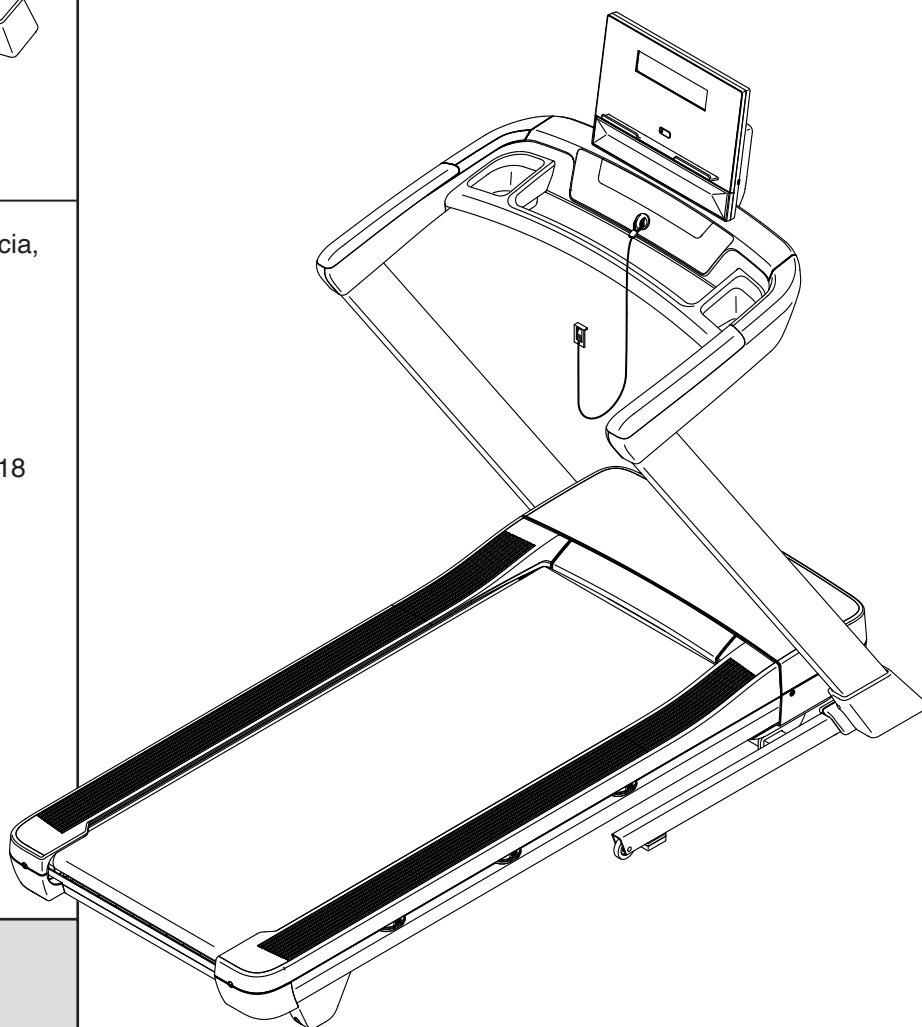
Teléfono: 91 215 89 23

Horario: Lunes a viernes de 9 a 18 horas

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DE USO



ÍNDICE

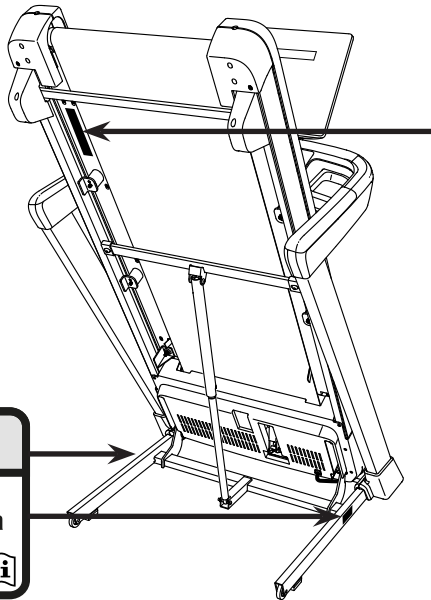
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO.....	15
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	24
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	27
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE PIEZAS.....	32
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea 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 en tamaño real.

⚠ PRECAUCIÓN

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



⚠ ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea el manual del usuario y:

- Párese únicamente sobre los rieles para los pies al poner en marcha o detener la máquina.
- Nunca permita que los niños se suban a la máquina ni estén alrededor de ella.
- Mantenga la ropa, los dedos y el cabello alejados de las piezas móviles.
- Cambie la velocidad en incrementos pequeños.
- Consulte con su médico antes de su uso.
- Sujétese a las barandas para reducir el riesgo de caída.
- Póngase siempre el gancho durante el uso.
- Deténgase si se siente débil, nota mareos o se queda sin aliento.
- Ajuste la inclinación a cero antes de plegarla (solo con inclinación eléctrica).
- Encaje por completo el pasador de seguridad antes de trasladarla o guardarla.
- Retire siempre la llave cuando no esté utilizando la máquina.
- Nunca ajuste ni arregle la banda mientras esté en movimiento.
- Póngase siempre calzado deportivo durante el uso.

NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de iFIT 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, descarga eléctrica o lesiones, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su máquina para correr antes de utilizar su máquina para correr. iFIT 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 responsabilidad de la persona propietaria asegurarse de que todas las personas que usen la máquina para correr estén adecuadamente informadas sobre todos los avisos y precauciones.
2. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la máquina para correr solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. 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.
6. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
7. 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.
8. 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.
9. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque una esterilla debajo de la máquina para correr.
10. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
11. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
12. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
13. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No vista ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. Póngase siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
14. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 17), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito. Al reemplazar el fusible del adaptador del cable eléctrico, inserte en el portafusibles un fusible de 13 amperios BS1362 homologado por ASTA.
15. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de 2 mm² con una longitud no superior a 1,5 m.
16. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

17. Nunca mueva la cinta 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 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
18. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER LA CONSOLA** en la página 17). Póngase siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
19. Tenga cuidado al subirse a la máquina para correr y al bajar de ella. Póngase en pie siempre en los rieles para los pies al poner en marcha o parar la cinta para caminar. Sujétese siempre a los apoyabrazos cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
20. Cuando haya una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
21. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la cinta para caminar en movimiento.
22. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
23. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor eléctrico en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor eléctrico) 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 24). 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 el bastidor 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. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
29. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después del uso, 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 se marear, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr NORDICTRACK® T SERIES 7. La máquina para correr T SERIES 7 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 ponerse en contacto con nosotros. 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, familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

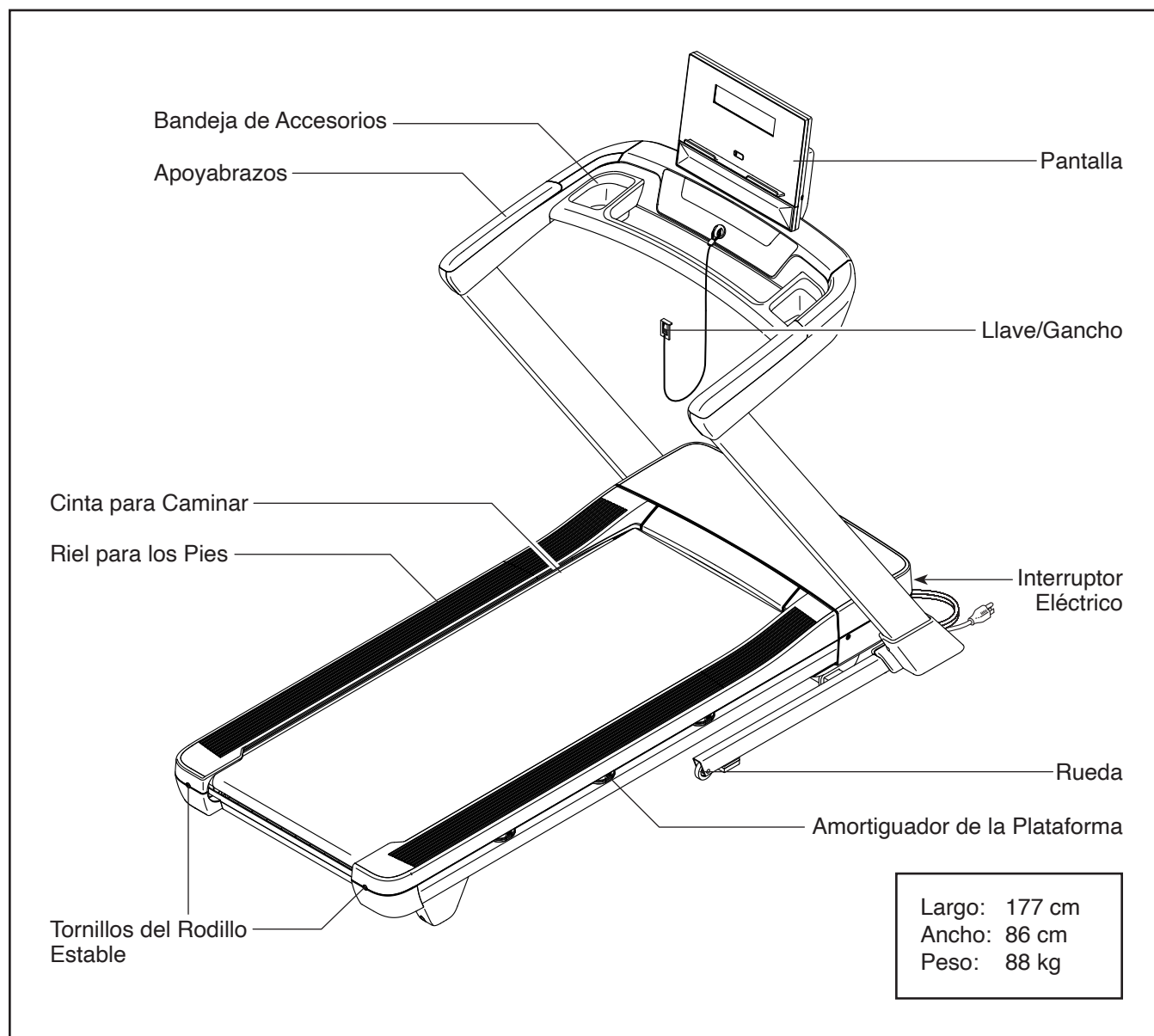
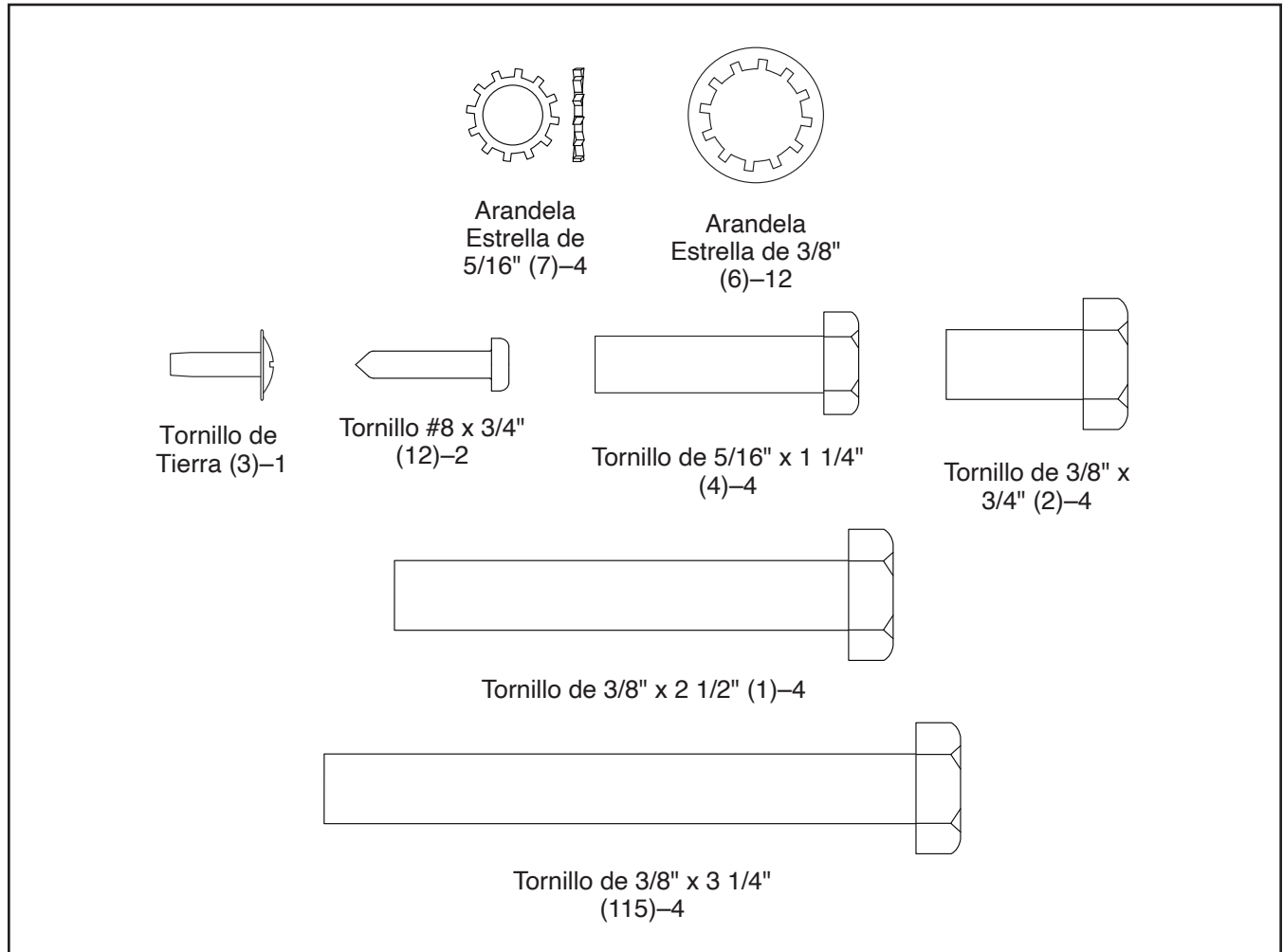


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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 tras el número de clave es el número de unidades utilizadas para el montaje. **Nota: Si alguna pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

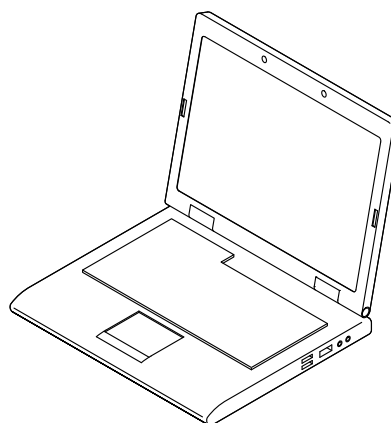
- El montaje requiere de dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de embalaje. No se deshaga del material de embalaje hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador suave no abrasivo.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje puede completarse con las herramientas incluidas. **Nota: Conserve las herramientas incluidas.** Podría necesitar una o varias de las herramientas para realizar ajustes en el futuro. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje o ajuste.

1. Visite iFITsupport.eu en 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 a la Asistencia a Miembros (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1



2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

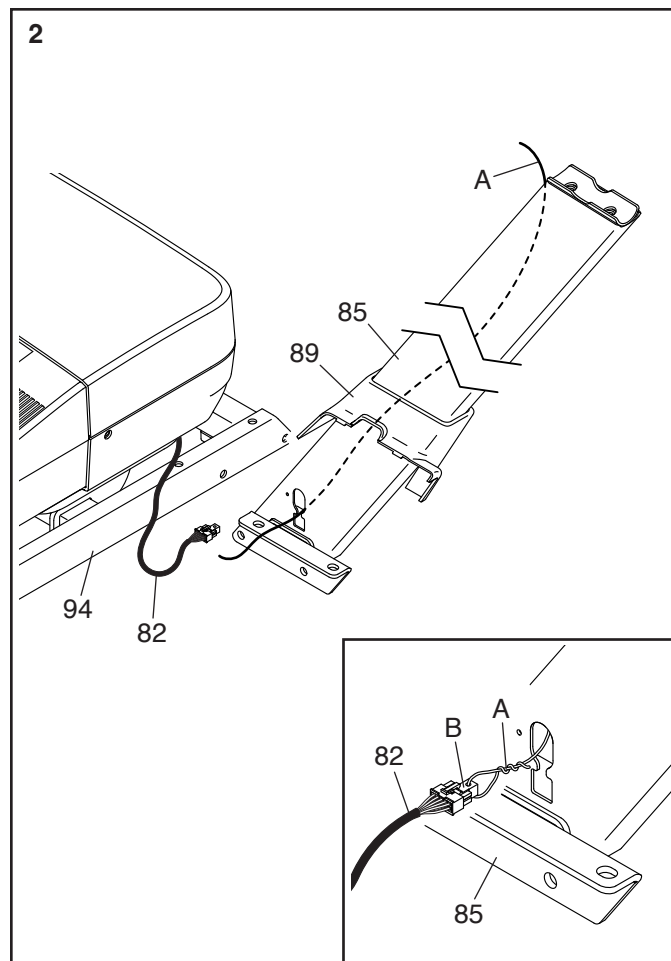
Identifique el Montante Vertical Derecho (85) y la Cubierta Derecha de la Base (89), **oriéntelos como se muestra** y deslice la Cubierta Derecha de la Base sobre el Montante Vertical Derecho.

Deslice la Cubierta Izquierda de la Base (no se muestra) contra el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.

A continuación, retire la brida que sujeta el Cable del Montante Vertical (82) al lado derecho de la Base (94).

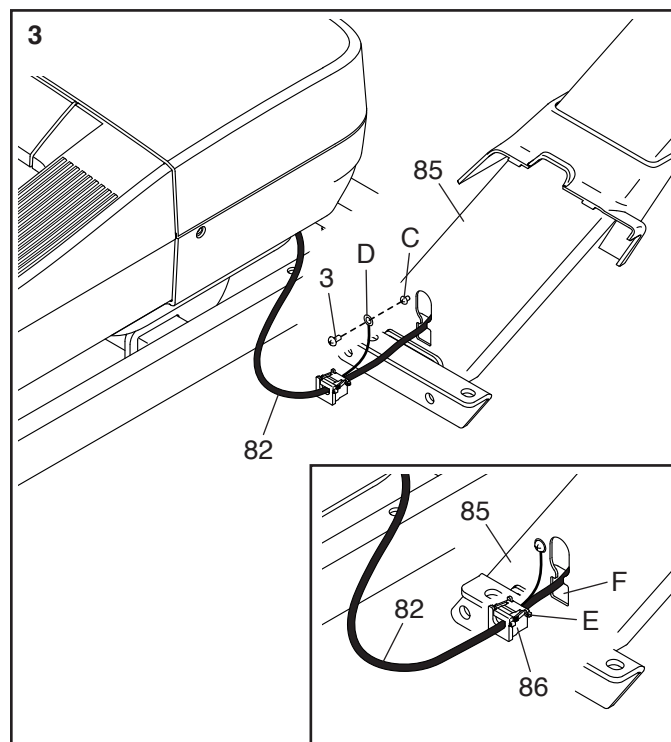
Vea el diagrama incluido. Localice la brida de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (85). Sujete la brida de cables a través del tirador de cable (B) del Cable del Montante Vertical (82). Luego, inserte el tirador de cable y el Cable del Montante Vertical en el Montante Vertical Derecho.

Luego, tire del extremo superior de la brida de cables (A) hasta que el Cable del Montante Vertical (82) pase a través del Montante Vertical Derecho (85). **No desate aún la brida de cables.**



3. Retire y deseche el tornillo indicado (C) del Montante Vertical Derecho (85). Luego, conecte el cable de tierra (D) al Montante Vertical Derecho con un Tornillo de Tierra (3).

Vea el diagrama incluido. Localice el saliente pequeño (E) del Ojal Reforzado (86) del Cable del Montante Vertical (82). Inserte el saliente en el orificio cuadrado (F) del Montante Vertical Derecho (85) y, luego, presione el Ojal Reforzado para insertarlo en el orificio cuadrado.

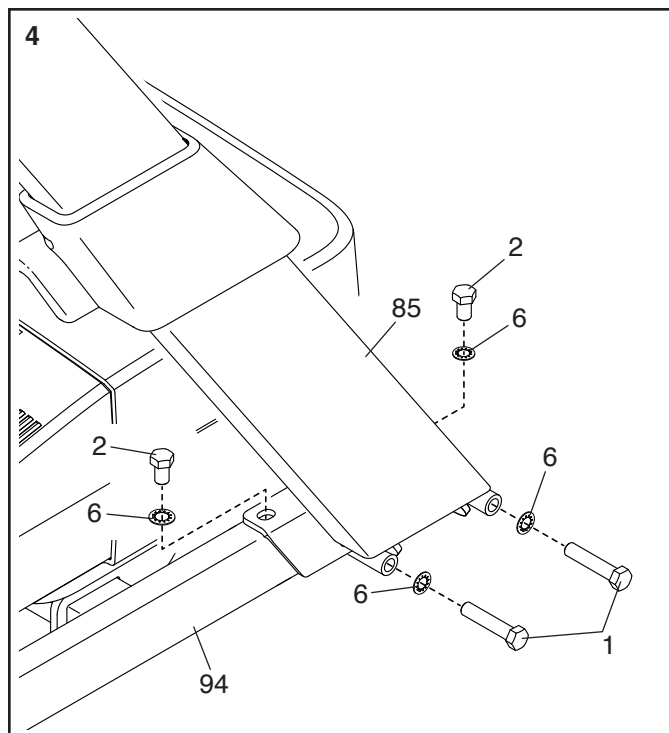


4. Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho (85) apoyado contra la Base (94).

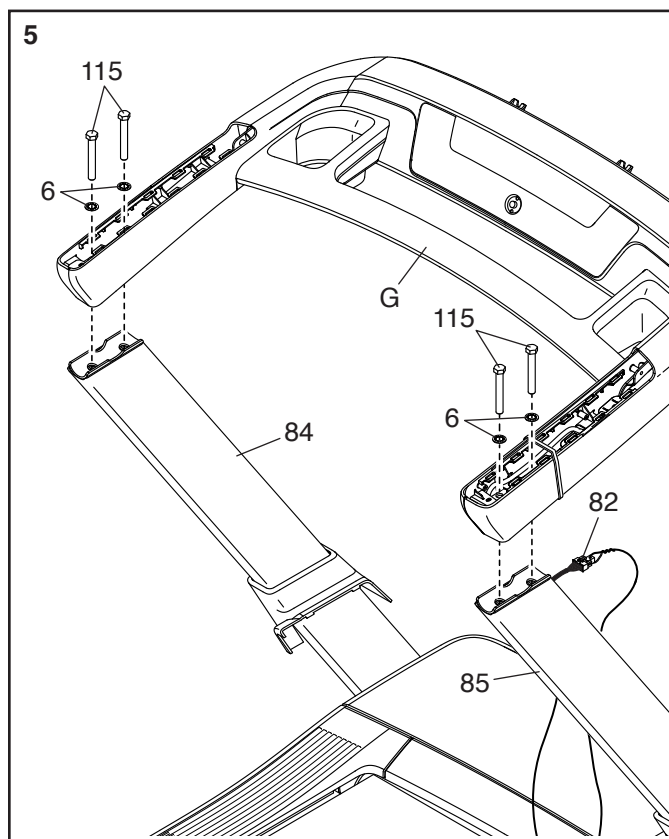
Inserte dos Tornillos de $\frac{3}{8}$ " x $\frac{3}{4}$ " (2) con dos Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (6) en la parte superior del soporte del Montante Vertical Derecho (85) y apriete parcialmente los Tornillos hacia el interior de la Base (94); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Termine de conectar el Montante Vertical Derecho (85) con dos Tornillos de $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " (1) y dos Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (6); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.



5. **No pellizque el Cable del Montante Vertical (82) durante este paso.** Con ayuda de otra persona, sostenga el conjunto del apoyabrazos (G) sobre los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (84, 85). Conecte el conjunto del apoyabrazos con cuatro Tornillos de $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{4}$ " (115) y cuatro Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (6); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

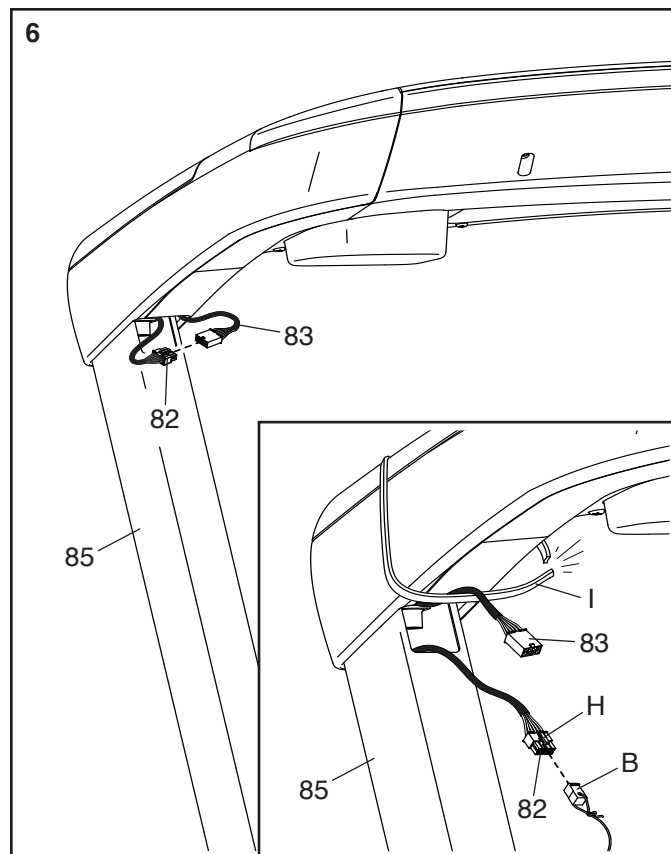


6. **Vea el diagrama incluido.** Introduzca el pasador pequeño (H) en el conector del Cable del Montante Vertical (82) y retire y deseche el tirador de cable (B). Luego, corte y deseche la brida de plástico (I) que sujeta el Cable del Apoyabrazos (83).

A continuación, conecte el Cable del Montante Vertical (82) al Cable del Apoyabrazos (83).

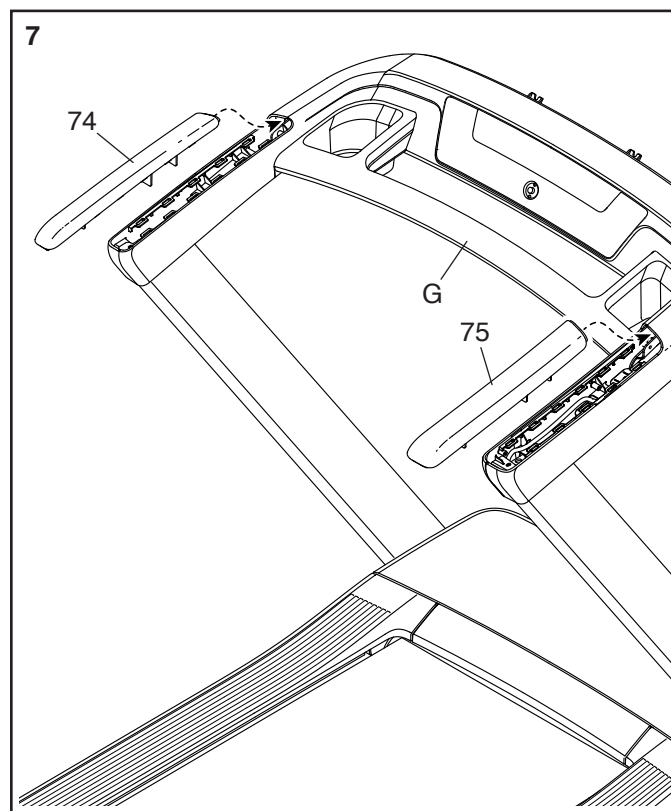
IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Debe conectar los cables adecuadamente para que su máquina para correr funcione correctamente.

Luego, inserte los conectores y el exceso de cable dentro del Montante Vertical Derecho (85).



7. Identifique la Cubierta del Apoyabrazos Derecho (75). Inserte el borde delantero de la Cubierta del Apoyabrazos Derecho en la parte superior del conjunto del apoyabrazos (G) como se muestra. Luego, presione la parte superior de la Cubierta del Apoyabrazos Derecho hacia abajo hasta que quede encajada en su lugar.

Conecte la Cubierta del Apoyabrazos Izquierdo (74) al conjunto del apoyabrazos (G) de la misma manera.

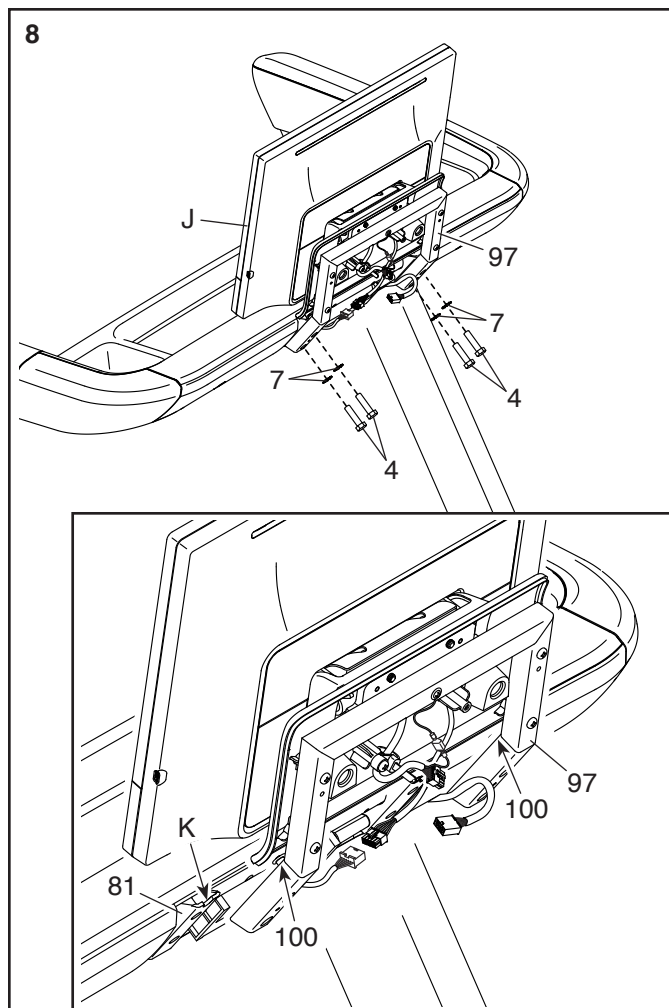


8. No pellizque ningún cable durante este paso.

Pida a otra persona que sostenga el montaje de la pantalla (J) en la ubicación mostrada.

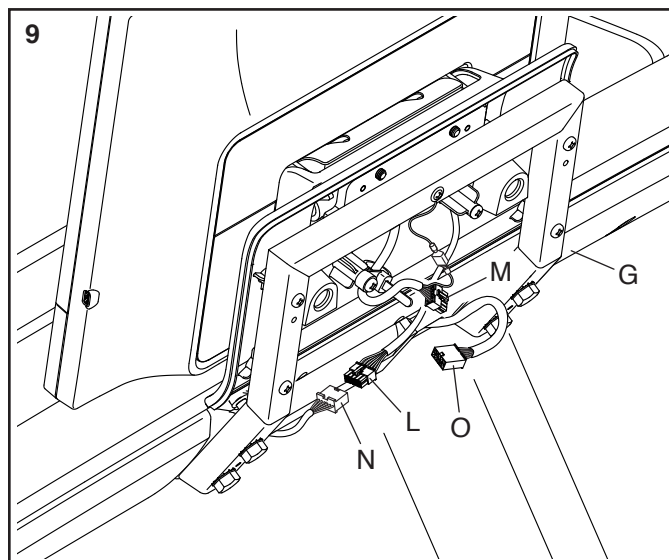
Vea el diagrama incluido. Localice los dos Espaciadores de Montaje (100) del Bastidor de la Pantalla (97). Pida a la otra persona que deslice el Bastidor de la Pantalla contra el Bastidor del Apoyabrazos (81) con los Espaciadores de Montaje en las ranuras indicadas (K).

Conecte el Bastidor de la Pantalla (97) con cuatro Tornillos de 5/16" x 1 1/4" (4) y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (7); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

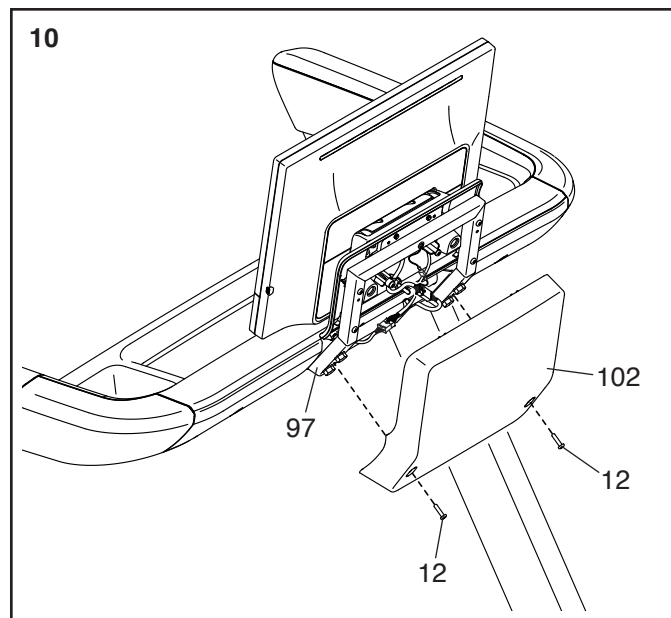


9. Conecte los dos cables de la consola (L, M) a los dos cables (N, O) del conjunto del apoyabrazos (G).

IMPORTANTE: Los conectores de los cables deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Debe conectar los cables adecuadamente para que su máquina para correr funcione correctamente.



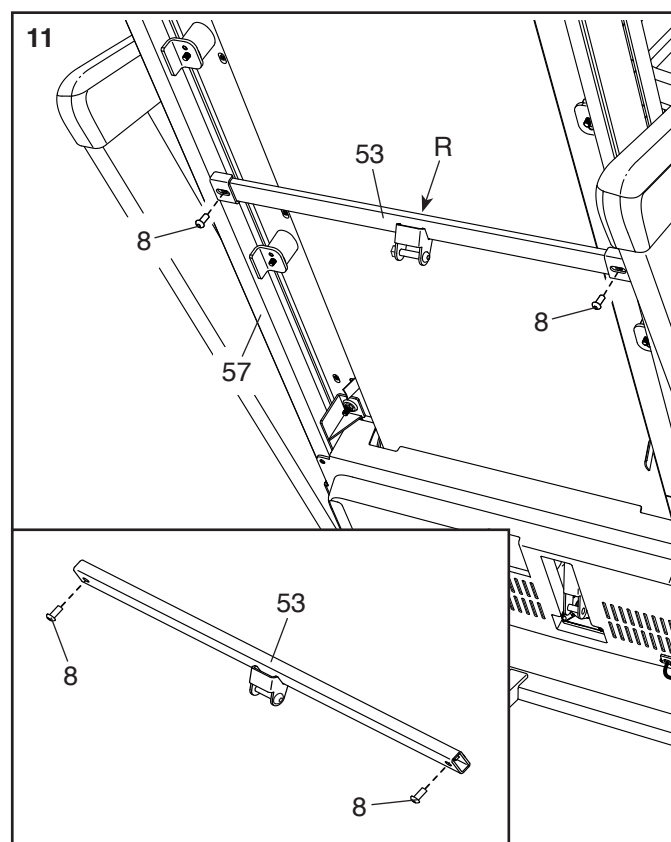
- 10. No pellizque los cables durante este paso.**
Conecte la Cubierta de Pivote Grande (102) al Bastidor de la Pantalla (97) con dos Tornillos #8 x 3/4" (12).



- 11. Eleve el Bastidor (57) hasta la posición mostrada. **IMPORTANTE:** Pida a otra persona que sostenga el Bastidor hasta completar el paso 13.**

Vea el diagrama incluido. Retire los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (8) de la Barra Cruzada del Pasador (53).

Luego, oriente la Barra Cruzada del Pasador (53) como se muestra, **con el adhesivo "This side toward belt" (Este lado hacia la cinta) (R) orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador al Bastidor (57) con los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (8) que acaba de retirar.

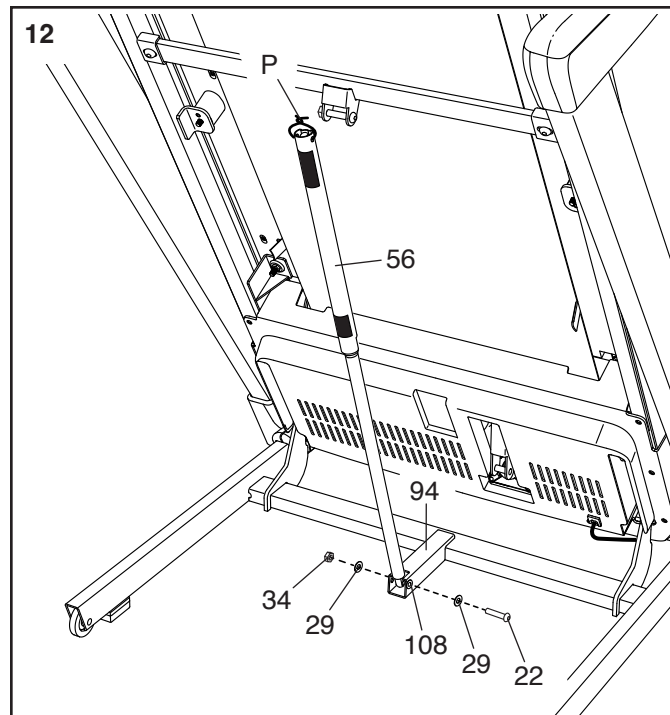


- 12.** Retire la Tuerca de 5/16" (34), las dos Arandelas Giratorias de 3/8" (29) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (22) del soporte de la Base (94).
Nota: Si uno de los Casquillos de 5/16" (108) se sale, reinsértelo.

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (56) como se muestra.

Conecte el Pasador de Almacenamiento (56) a la Base (94) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (22), las dos Arandelas Giratorias de 3/8" (29) y la Tuerca de 5/16" (34) que acaba de retirar.

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (56) hasta la posición vertical y retire la brida (P).

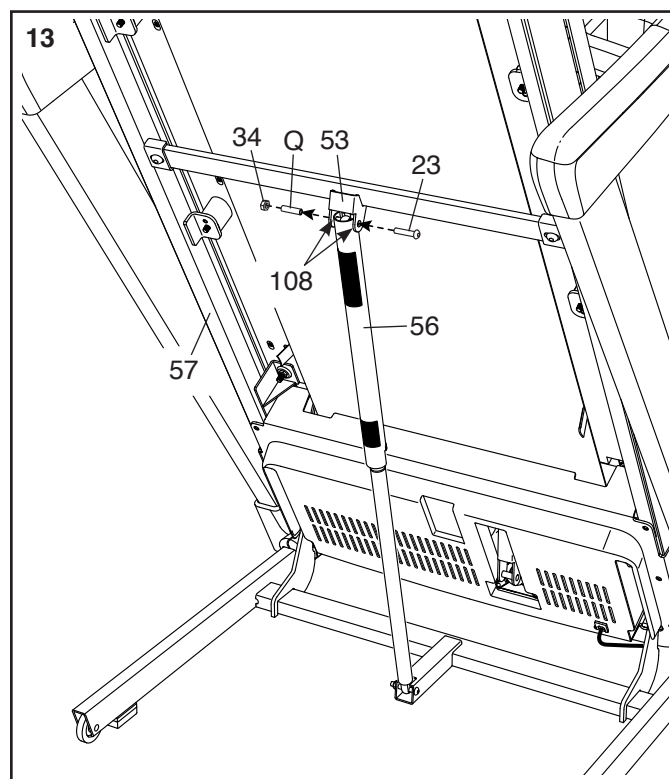


- 13.** Retire la Tuerca de 5/16" (34) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (23) del soporte de la Barra Cruzada del Pasador (53).

A continuación, alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (56) con el soporte de la Barra Cruzada del Pasador (53) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (23) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (Q) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.** Nota: Si uno de los Casquillos de 5/16" (108) se sale, reinsértelo.

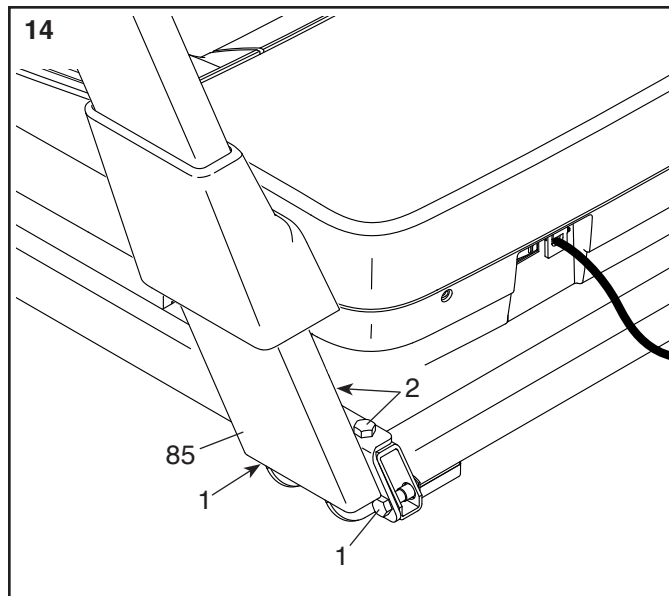
A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (34) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (23). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (56) debe poder pivotar.**

Luego, baje el Bastidor (57) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25).



14. Apriete firmemente los dos Tornillos de 3/8" x 3/4 (2) y los dos Tornillos de 3/8" x 2 1/2" (1) al Montante Vertical Derecho (85).

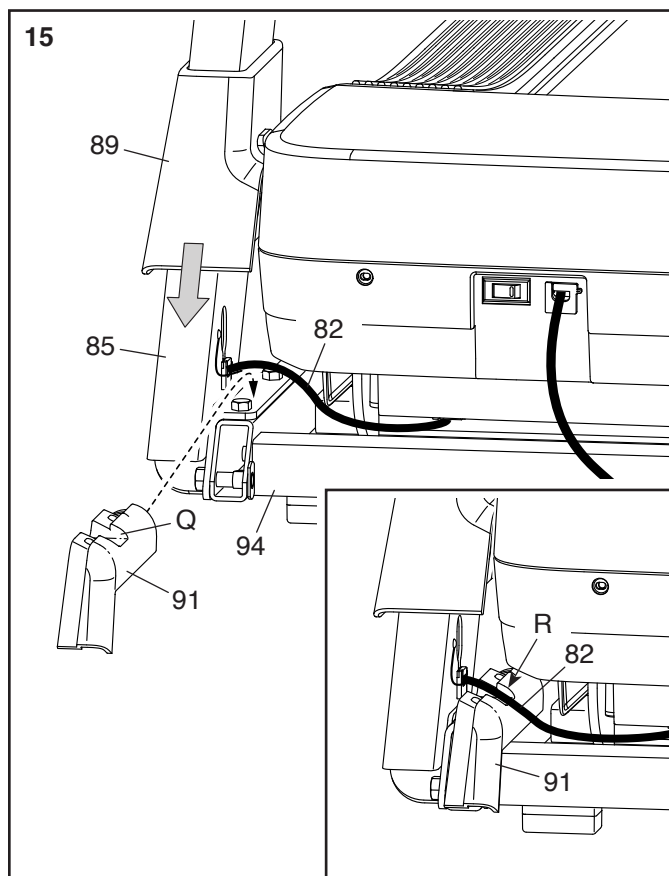
Repita este paso en el lado izquierdo de la máquina para correr.



15. Identifique la Cubierta Interior Derecha de la Base (91). Deslice la Cubierta Interior Derecha de la Base por la Base (94), por debajo del Cable del Montante Vertical (82), como se muestra en el diagrama incluido. **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical quede situado en la muesca (R) de la Cubierta Interior Derecha de la Base como se muestra.**

Luego, deslice la Cubierta Derecha de la Base (89) hacia abajo contra la Cubierta Interior Derecha de la Base (91).

Repita este paso en el lado izquierdo de la máquina para correr con la Cubierta Interior Izquierda de la Base (no se muestra) y la Cubierta Izquierda de la Base (no se muestra). Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo de la máquina para correr.



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén debidamente 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 suelo o alfombra, coloque una esterilla debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde las herramientas incluidas en un lugar seguro; podría necesitar una o varias de las herramientas en el futuro para realizar ajustes en la máquina para correr. Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

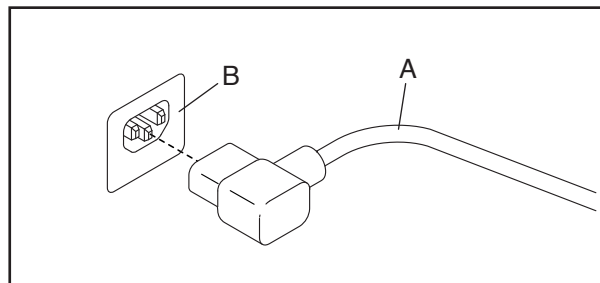
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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.**

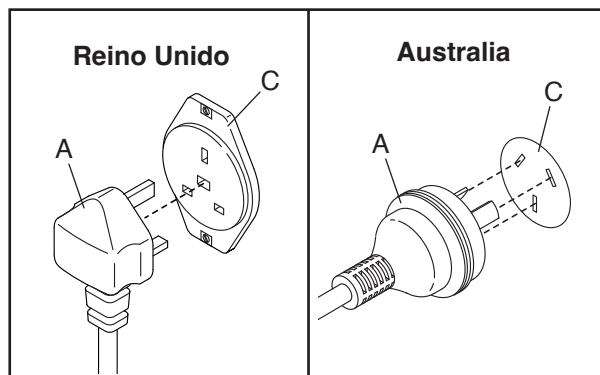
⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto;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

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

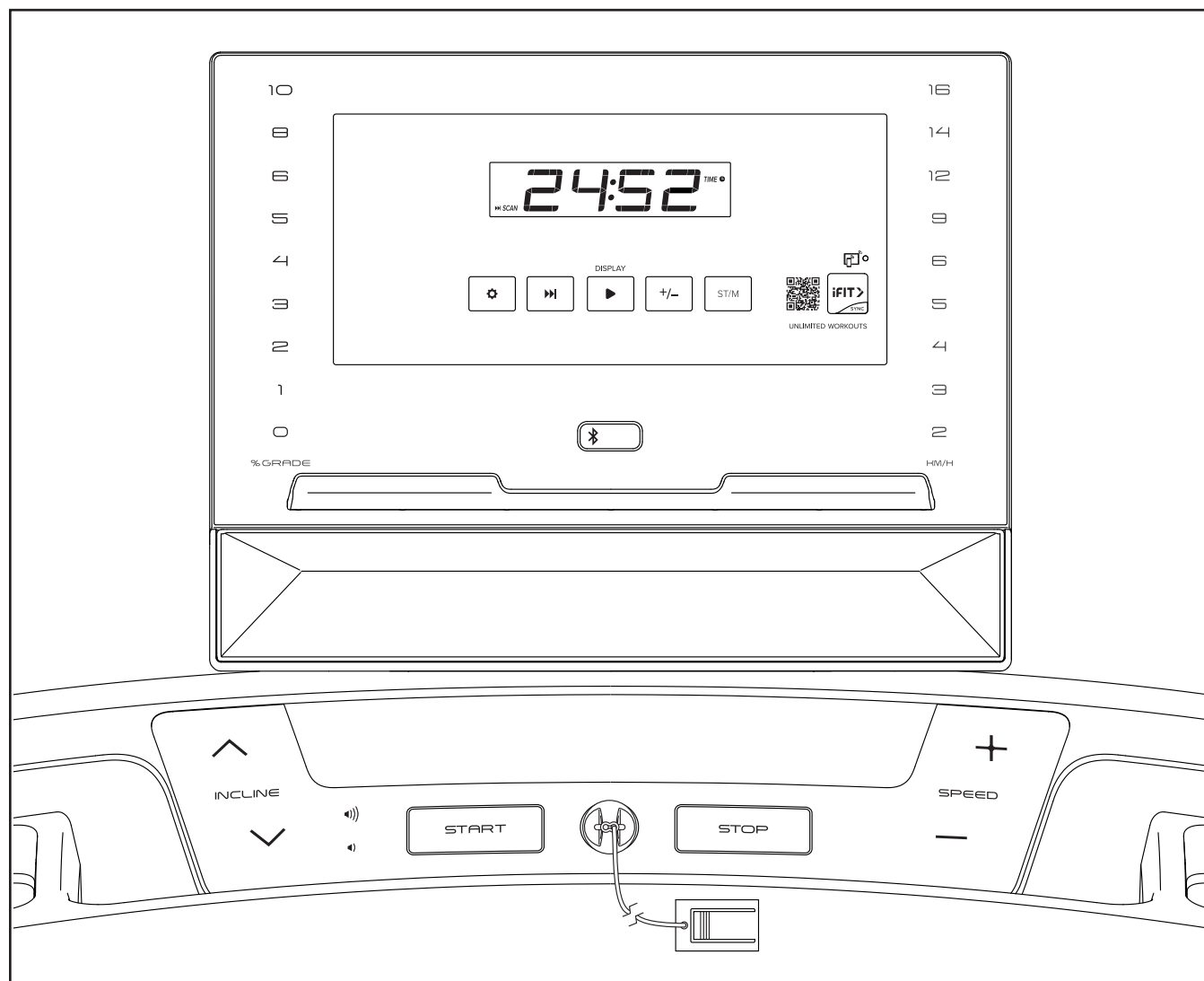
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) de la máquina para correr.



2. Enchufe el otro extremo del cable eléctrico (A) a una toma de corriente (C) adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La avanzada consola ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y emocionantes.

Cuando utilice 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.

La consola también incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT®. Con iFIT, puede elegir entre una selección cambiante de entrenamientos destacados que controlan automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que los entrenadores de iFIT le guían a través de sus sesiones de ejercicios inmersivas.

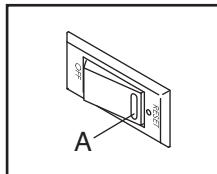
Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos a demanda, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. Visite [iFIT.com](https://www.ifit.com) para obtener más información.

IMPORTANTE: Para evitar que se produzcan daños en la máquina para correr, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la cinta para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 27).

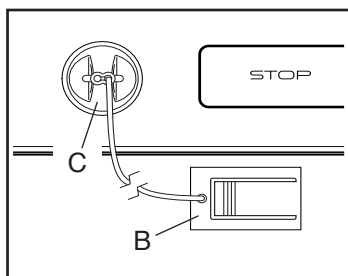
CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

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

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). A continuación, localice el interruptor eléctrico en el bastidor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor eléctrico se encuentre en la posición de reiniciar (A).



A continuación, **póngase en pie en los rieles para los pies de la máquina para correr.** Busque el gancho (B) conectado a la llave (C) y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, la pantalla se encenderá.



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

IMPORTANTE: La consola puede presentar una función de demostración diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si la pantalla se ilumina cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor eléctrico 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 la pantalla sigue encendida, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en las páginas 21 y 22 para desactivar la función de demostración.

IMPORTANTE: La primera vez que use la máquina para correr, deberá calibrar el sistema de inclinación. Para calibrar el sistema de inclinación, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en las páginas 21 y 22.

IMPORTANTE: 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 cinta para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 27).

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Cuando termine de usar la máquina para correr, primero retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. Luego, coloque el interruptor eléctrico 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.

IMPORTANTE: Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación al 0 % antes de plegarla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 17.

2. Seleccione la función manual.

Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. Prepárese para el entrenamiento.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 23.

Para usar un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 23.

4. Cambie la velocidad según desee.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar). La cinta para caminar comenzará a moverse a baja velocidad.

Puede cambiar la velocidad de la cinta para caminar de la siguiente manera:

Botones de aumento y disminución de velocidad: Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará gradualmente; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápidamente.

Botones de velocidad numerados: Cada vez que pulse un botón, la cinta 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, 5,5 km/h—, pulse dos botones numerados uno tras otro. Por ejemplo, para seleccionar un ajuste de velocidad de 5,5 km/h, pulse el botón 3 y, luego, pulse inmediatamente el botón 5.

5. Cambie la inclinación según desee.

Puede cambiar la inclinación de la máquina para correr de la siguiente manera:

Botones de aumento y disminución Incline (inclinación): Cada vez que pulse un botón, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

Botones de inclinación numerados: Cada vez que pulse un botón, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

6. Siga su progreso.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

Calorías (CALS): El número aproximado de calorías quemadas.

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

Time (tiempo): El tiempo transcurrido.

Ritmo: Su velocidad en minutos por milla o minutos por kilómetro. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

Distancia vertical (VRT FT o VRT M): La distancia que ha recorrido caminando o corriendo en metros verticales o pies verticales. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

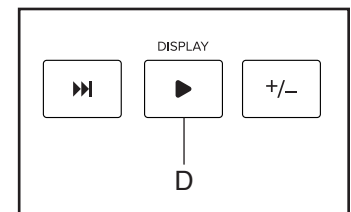
Inclinación (%pendiente): El nivel de inclinación.

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

Velocidad (KM/H o KPH): La velocidad en millas por hora o kilómetros por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M.

Pulso (BPM y el símbolo de corazón): Su frecuencia cardíaca al utilizar un monitor de frecuencia cardíaca compatible (vea la página 23).

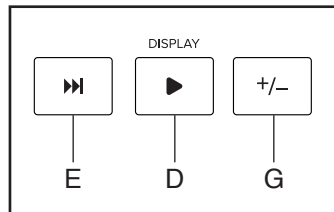
Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (D) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.



Scan mode (función de secuencia):

La consola también presenta una función de secuencia que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite.

Para encender la función de secuencia, pulse el botón Scan (secuencia) (E); el indicador de secuencia (F) y la palabra SCAN (secuencia) aparecerán en la pantalla.



Para hacer avanzar manualmente el ciclo de secuencia, pulse repetidamente el botón Scan (secuencia) (E).

Para desactivar la función de secuencia, pulse el botón Display (pantalla) (D); el indicador de secuencia y la palabra SCAN (secuencia) desaparecerán de la pantalla.

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

Para personalizar la función de secuencia, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (D) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere añadir o eliminar del ciclo de secuencia de la pantalla.

A continuación, pulse el botón +/- (G) para añadir o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo de secuencia. **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 Scan (secuencia) (E) para activar la función de secuencia.

7. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, primero **póngase en pie en los rieles para los pies**. A continuación, pulse el botón Stop (parar). La cinta para caminar se parará y la hora destellará intermitentemente en la pantalla.

Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o uno de los botones de velocidad.

Para finalizar el entrenamiento y restablecer la pantalla a cero, primero **póngase en pie en los rieles para los pies**. A continuación, pulse dos veces el botón Stop (parar). Aparecerá la palabra DONE (hecho) en la pantalla y después se mostrarán los resultados de su entrenamiento. Pulse el botón Stop (parar) una tercera vez para restablecer la pantalla a cero.

8. Cuando termine de utilizar la máquina para correr, apague la consola (vea la página 17).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

La consola ofrece acceso a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos iFIT si descarga la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente y lo conecta a la consola.

Nota: La consola admite la conexión mediante Bluetooth® a dispositivos inteligentes a través de la aplicación iFIT, así como a monitores de frecuencia cardíaca compatibles. No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. Descargue e instale la aplicación iFIT en su dispositivo inteligente.

En su dispositivo inteligente iOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la aplicación iFIT gratuita y, luego, instale la aplicación en su dispositivo inteligente. Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su dispositivo inteligente.

Luego, abra la aplicación iFIT y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFIT y personalizar sus ajustes.

Tómese su tiempo para explorar la aplicación iFIT y conocer sus características y ajustes.

2. Prepárese para el entrenamiento.

Para usar el sistema de sonido, vea la página 23.

Para usar un monitor de frecuencia cardíaca, vea la página 23. **Nota:** Si desea tener conectados a la vez su monitor de frecuencia cardíaca y su dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de frecuencia cardíaca antes de conectar su dispositivo inteligente.**

3. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Pulse el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la aplicación iFIT para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFIT.

En la aplicación iFIT, toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home (inicio)) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse (examinar)).

Para seleccionar un entrenamiento de la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos, simplemente toque el botón del entrenamiento deseado en la pantalla. Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse según sea necesario.

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento con detalles tales como su duración y distancia, así como el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, un entrenador de iFIT le guiará por el entrenamiento de vídeo inmersivo. Toque cualquier espacio sin iconos de la pantalla para ver y seleccionar las opciones de música, voz de entrenador y volumen para el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, la pantalla mostrará un mapa de la ruta y un marcador que indica su progreso. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa deseadas.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual del entrenamiento es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones de velocidad e inclinación de la consola.

Para regresar a los ajustes de velocidad e inclinación programados del entrenamiento, toque *Follow Trainer* (seguir a entrenador).

Nota: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

6. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, simplemente toque la pantalla o pulse el botón Stop (parar) de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el símbolo de reproducción de la pantalla o pulse el botón Start (comenzar) de la consola.

Para finalizar el entrenamiento, toque la pantalla para detener el entrenamiento y, luego, siga los mensajes de la pantalla para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Si lo desea, puede seleccionar opciones como añadir el entrenamiento a su programa o añadir el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

7. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola.

Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, seleccione la opción de desconexión de la aplicación iFIT.

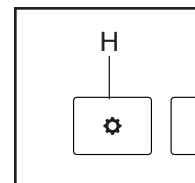
Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca, etc.) se desconectarán.

8. Cuando termine de utilizar la máquina para correr, apague la consola (vea la página 17).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón de ajustes (H). 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. Cambie los ajustes según desee.

Unidad de medida: La unidad de medida seleccionada actualmente podría aparecer 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 (estándar). Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione MET (métricas).



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 (calibración). 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). El bastidor se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel y, luego, regresará a la posición inicial. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la máquina para correr haya dejado de moverse.



IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como sus pies, alejados de la máquina para correr mientras se calibra el sistema de inclinación. En caso de emergencia, retire la llave de la consola para parar la operación de calibración.

Nota: El sistema de inclinación podría calibrarse ocasionalmente de manera automática al encender la máquina para correr. Espere a que el bastidor deje de moverse antes de intentar usar la máquina para correr.

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

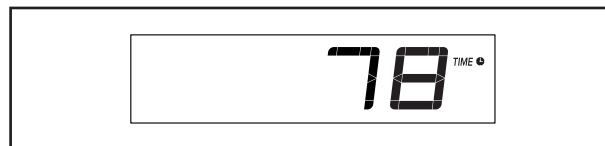
Prueba de botones: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

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 (demostración activada). Para desactivar la función de demostración, seleccione DOFF (demostración desactivada).



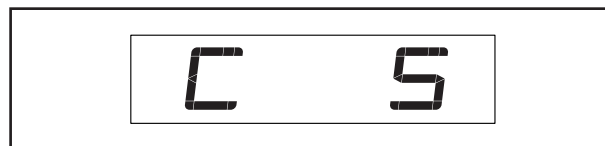
Tiempo total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se usó la máquina para correr.



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

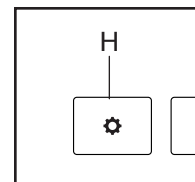


Nivel de contraste: El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) para ajustar el nivel de contraste.



4. Salga de la función de ajustes.

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



CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

1. **Asegúrese de que el Bluetooth esté activado en su dispositivo y sosténgalo cerca de la consola.**
2. **Pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) de la consola durante 3 segundos.**

Se emitirá un tono y el botón Bluetooth comenzará a parpadear para indicar que la consola ha entrado en la función de vinculación.

3. **Vincule su dispositivo a la consola.**

Una vez que su dispositivo y la consola estén vinculados correctamente, el audio de su dispositivo se reproduce a través de los altavoces de la consola. Para ajustar el volumen, pulse los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o use el control de volumen de su reproductor personal de audio.



Nota: La memoria de la consola puede albergar múltiples dispositivos. Si ya había vinculado anteriormente su dispositivo con la consola, puede simplemente pulsar el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) para conectar su dispositivo a la consola.

4. **Borre la memoria de dispositivos de la consola en caso necesario.**

Si necesita borrar todos los dispositivos compatibles con Bluetooth guardados en la memoria de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth Audio (audio Bluetooth) durante 10 segundos.

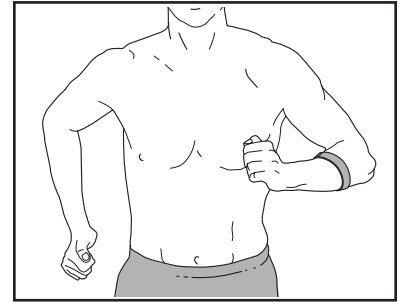
CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

La consola presenta un puerto de carga para cargar dispositivos compatibles con USB-C, por ejemplo, smartphones y tablets, mientras hace ejercicios.

Para usar el puerto de carga, conecte un cable de carga USB-C (no incluido) en el puerto de carga del lado derecho de la consola y en la toma de su dispositivo; **asegúrese de que el cable de carga USB-C esté plenamente enchufado.** Nota: El puerto de carga no puede usarse para ver ni transferir datos ni para reproducir música a través del sistema de sonido de la consola.

CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener la frecuencia cardíaca adecuada durante sus entrenamientos. El



monitor opcional de frecuencia cardíaca le permitirá vigilar continuamente su frecuencia cardíaca mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca que utilicen Bluetooth® Smart. **Para comprar un monitor opcional de frecuencia cardíaca, vea la portada de este manual.**

Para conectar su monitor de frecuencia cardíaca 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. Cuando su monitor de frecuencia cardíaca está conectado, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces. Nota: Si hay más de un monitor de frecuencia cardíaca compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de frecuencia cardíaca que presente la señal más fuerte.

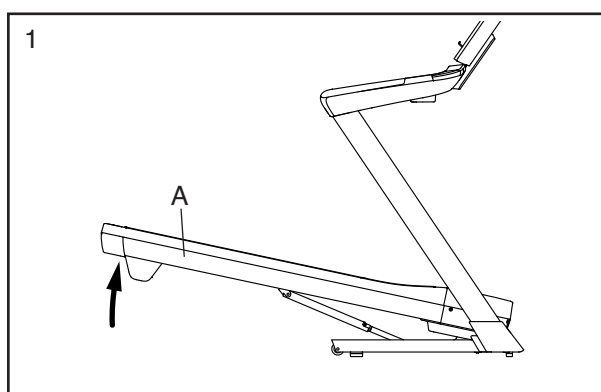
Para desconectar su monitor de frecuencia cardíaca de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo. Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca, etc.) se desconectarán.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

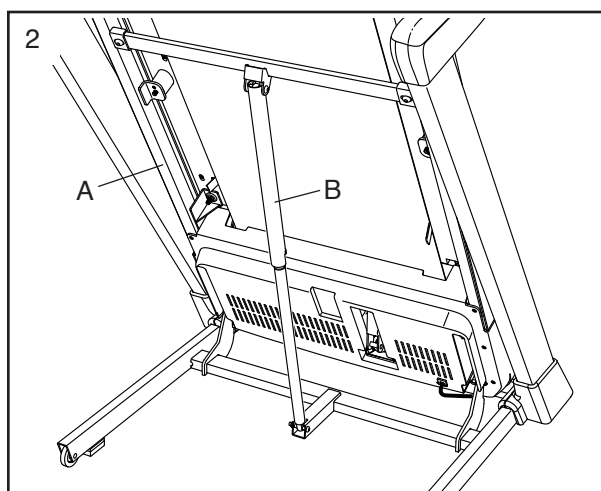
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación al 0 % 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 el bastidor de metal (A) firmemente en la ubicación que se muestra con la flecha mostrada abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete el bastidor por los rieles de plástico para los pies. Flexione las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Eleve el bastidor (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.

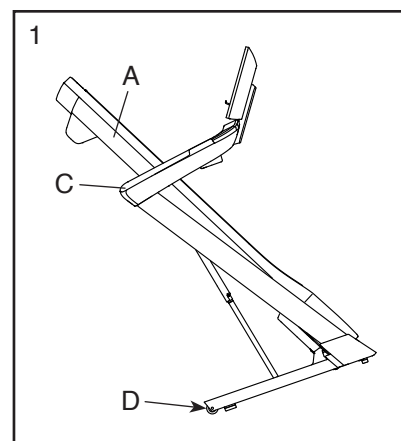


Para proteger el suelo o alfombra, coloque una esterilla debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30 °C.

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 se necesitan dos personas. Tome las medidas necesarias para evitar daños en el suelo.

1. Sujete el bastidor (A) y uno de los apoyabrazos (C) y coloque un pie contra una de las ruedas (D).

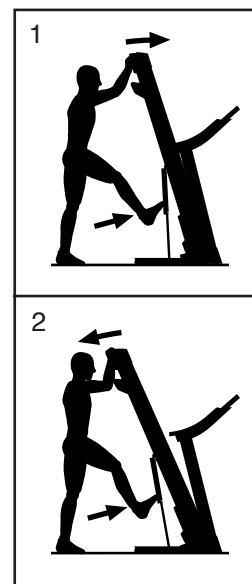


2. Tire del apoyabrazos (C) hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas (D) y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire del bastidor ni mueva la máquina para correr sobre una superficie 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 del bastidor 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 del bastidor.
3. Retroceda y deje que el bastidor descienda hasta el suelo.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un desempeño 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. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.

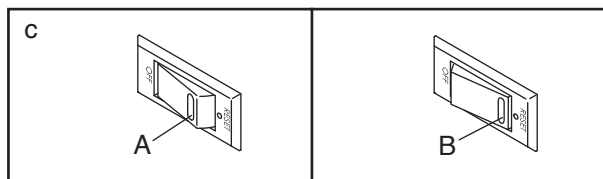
Limpe periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la cinta para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor eléctrico en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.** Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr, empleando un paño húmedo y una pequeña cantidad 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

Muchos 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

- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de 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 del bastidor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra (A), quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor eléctrico, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro (B).



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el dibujo c de la izquierda). 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, enchúfelo 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

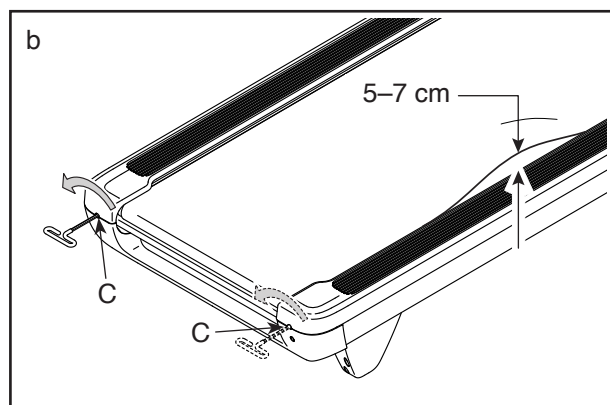
- Vea la página 22 para calibrar el sistema de inclinación.

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 se exhibe en algún establecimiento comercial. Vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en las páginas 21 y 22 para comprobar los ajustes de su consola y desactivar la función de demostración, si fuera necesario.

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

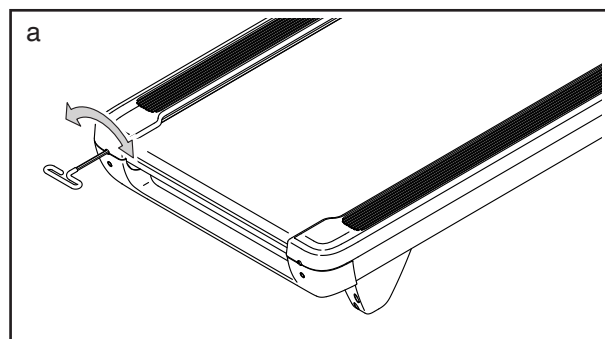
- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de 2 mm² con una longitud no superior a 1,5 m.
- Si la cinta para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la cinta para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable (C) en sentido antihorario, dando 1/4 de vuelta. Cuando la cinta 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 cinta 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 cinta para caminar esté debidamente tensada.



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

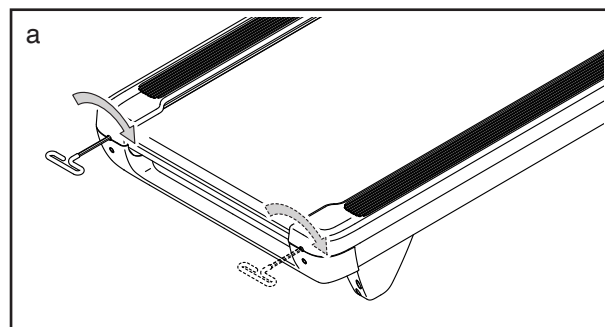
SÍNTOMA: La cinta para caminar está descentrada

- En primer lugar, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la cinta 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 cinta 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 cinta 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 cinta para caminar esté centrada.



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

- 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 cinta para caminar esté tensada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la cinta para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. **Mantenga siempre centrada la cinta 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 cinta para caminar esté debidamente tensada.



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

Estas directrices le ayudarán a planear su programa de ejercicios. Para obtener información detallada para sus ejercicios, consulte un libro que goce de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde que una nutrición adecuada y un descanso suficiente son esenciales para unos resultados exitosos.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su frecuencia cardíaca como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran las frecuencias cardíacas recomendadas para la quema de grasas y los ejercicios aeróbicos.

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

Para hallar el nivel de intensidad correcto, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están redondeadas a décadas). Los tres números mostrados sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es la frecuencia cardíaca para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.

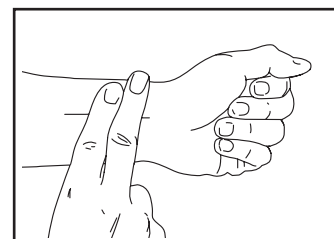
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de sus ejercicios su cuerpo comienza a consumir las calorías almacenadas en la grasa como fuente de energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para maximizar la quema de grasas, haga

ejercicios con su frecuencia cardíaca cerca del número central de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDÍACA

Para medir su frecuencia cardíaca, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra.



Tome el número de pulsaciones de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su frecuencia cardíaca es de 140 pulsaciones por minuto.

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento incrementa la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación del ejercicio.

Ejercicio por zonas de entrenamiento: Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos con su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; jamás contenga la respiración.

Enfriamiento: Finalice con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos incrementan la flexibilidad de sus músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su estado de forma, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras pocos meses de ejercicios regulares, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer que los ejercicios sean una parte regular y placentera de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira; nunca haga rebotes.

1. Estiramiento a puntas de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente dobladas y flexione lentamente el cuerpo hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras baja lo máximo posible para alcanzar la punta de los pies con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Isquiotibiales, corvas y espalda.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Flexione la otra pierna y apoye la planta del pie en la cara interior del muslo de la pierna estirada. Inclínese hacia la pierna estirada lo máximo posible para alcanzar la punta del pie con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Isquiotibiales, lumbares e ingles.

3. Estiramiento de pantorrillas/tendón de Aquiles

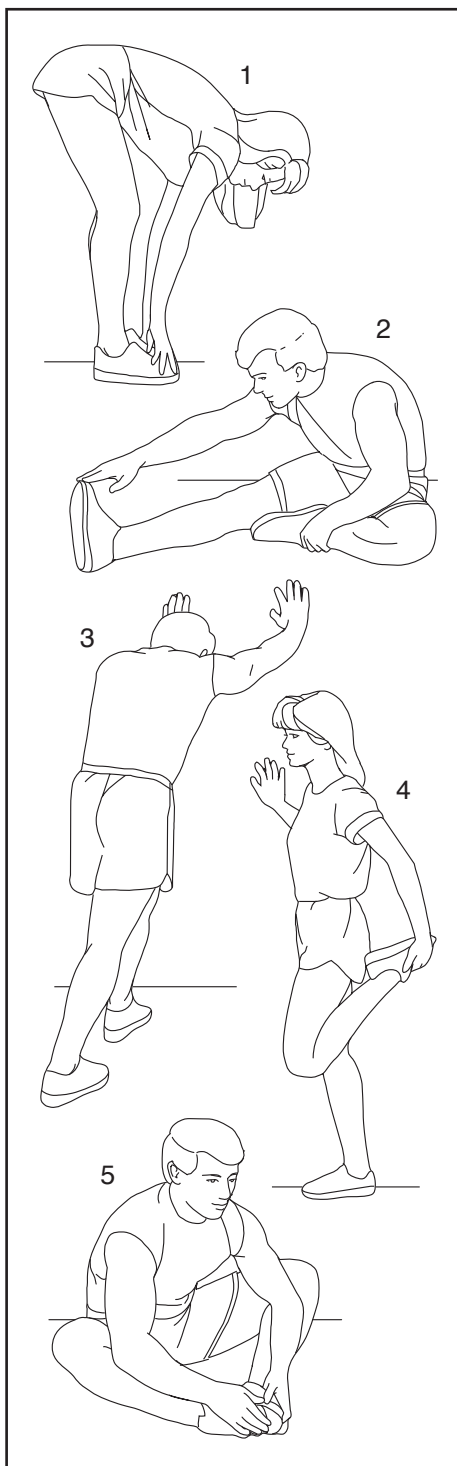
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el suelo. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estiramiento de: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, agárrese el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento de abductores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies lo máximo posible hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.



NOTAS

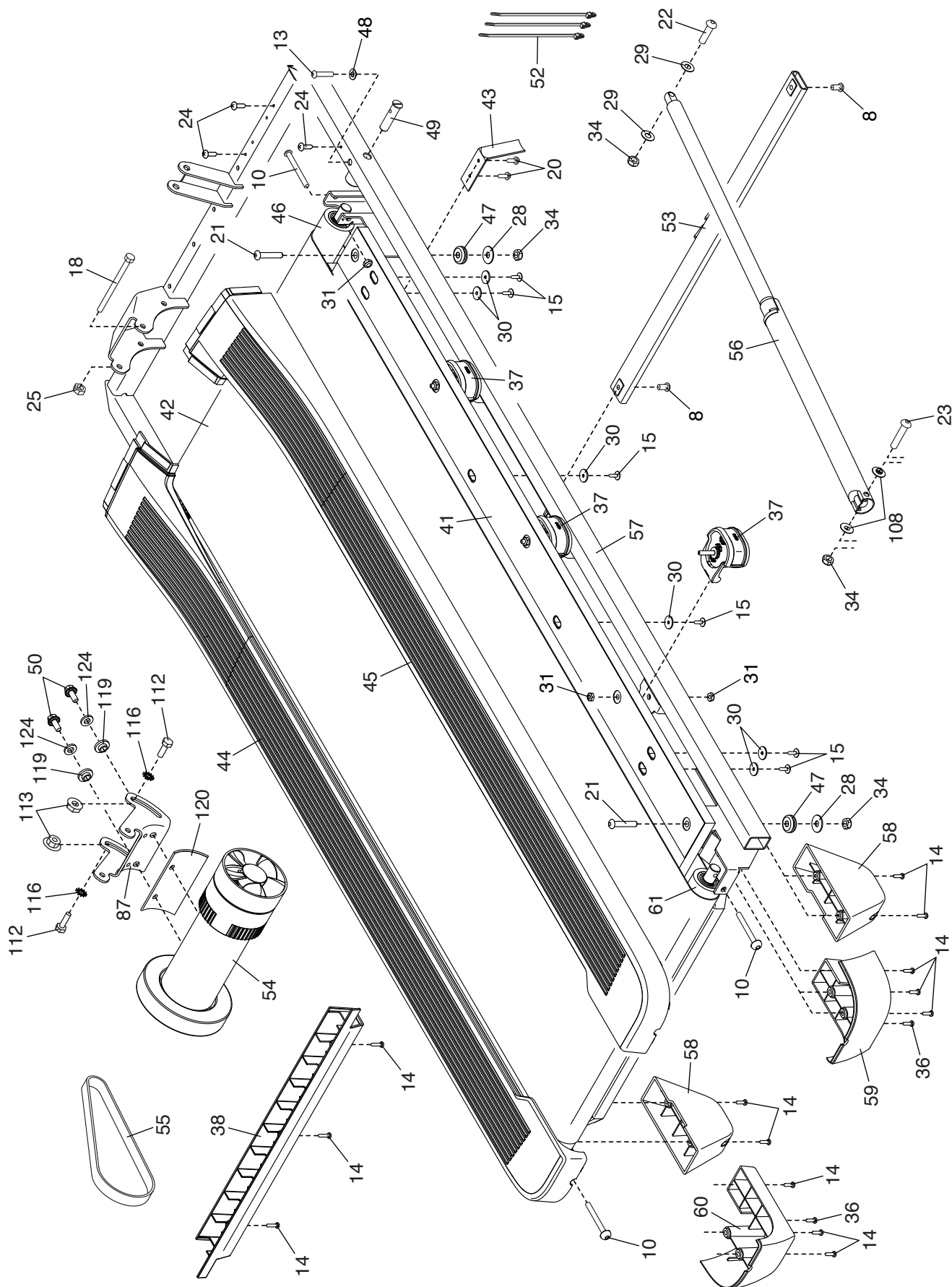
LISTA DE LAS PIEZAS

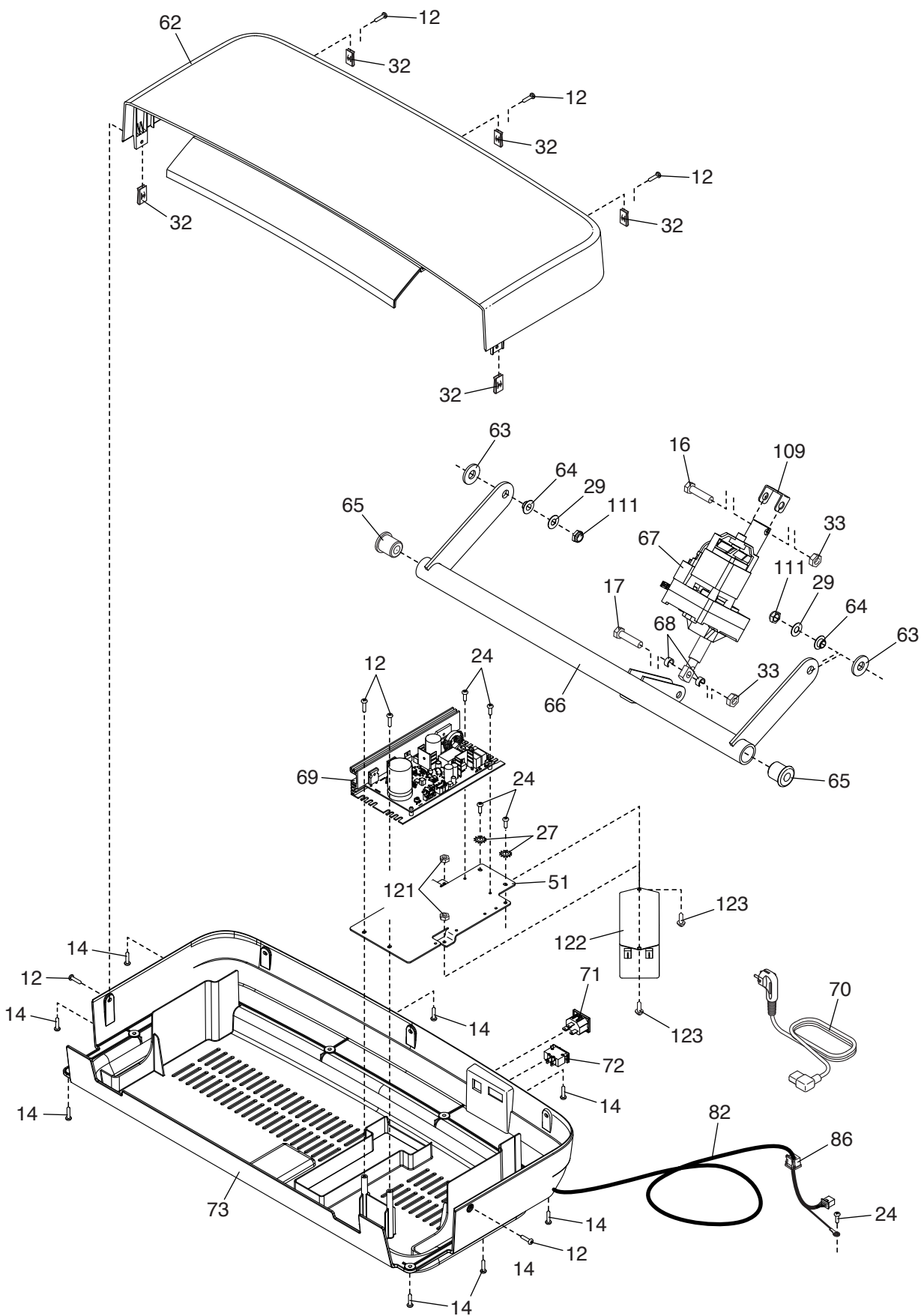
N.º de Modelo NTL10225-INT.0 R0824A

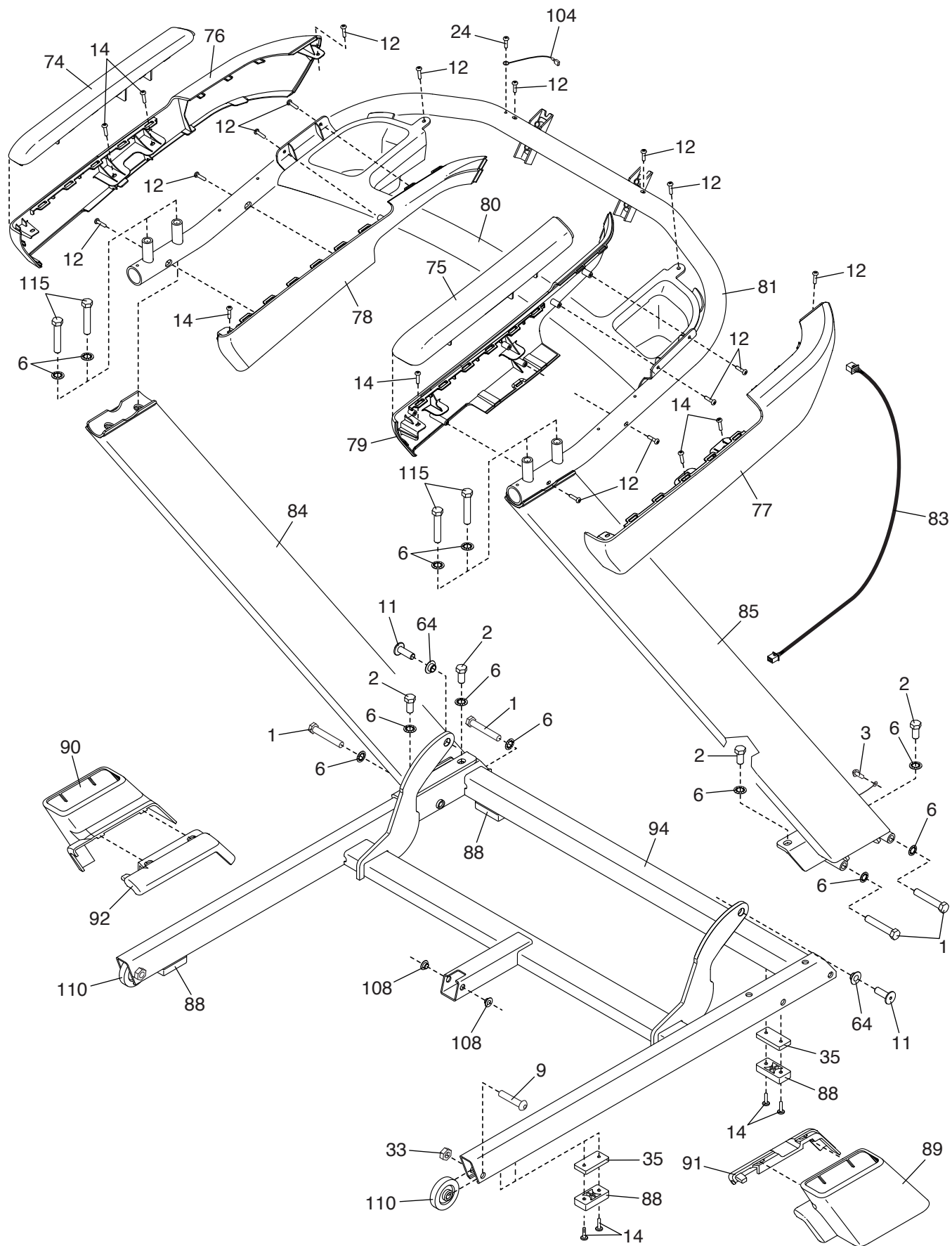
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo de 3/8" x 2 1/2"	50	2	Tornillo del Motor de 1/4"
2	4	Tornillo de 3/8" x 3/4"	51	1	Placa del Controlador
3	1	Tornillo de Tierra	52	3	Brida de Cables
4	4	Tornillo de 5/16" x 1 1/4"	53	1	Barra Cruzada del Pasador
5	5	Tornillo M4 x 10mm	54	1	Motor de Accionamiento
6	12	Arandela Estrella de 3/8"	55	1	Correa del Motor
7	4	Arandela Estrella de 5/16"	56	1	Pasador de Almacenamiento
8	2	Tornillo de 5/16" x 3/4"	57	1	Bastidor
9	2	Perno de 3/8" x 1 3/8"	58	2	Pata Trasera
10	3	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"	59	1	Tapa de Extremo Trasero Derecho
11	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/8"	60	1	Tapa de Extremo Trasero Izquierdo
12	44	Tornillo #8 x 3/4"	61	1	Rodillo Estable
13	2	Tornillo de 1/4" x 1 1/4"	62	1	Cubierta del Motor
14	37	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 3/4"	63	2	Espaciador del Bastidor de Inclinación
15	12	Tornillo #8 x 5/8"	64	4	Casquillo de Plástico de 3/8"
16	1	Perno de 3/8" x 2 1/4"	65	2	Espaciador del Bastidor
17	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	66	1	Bastidor de Inclinación
18	1	Perno M8 x 102mm	67	1	Motor de Inclinación
19	1	Cubierta del Soporte del Asiento	68	2	Espaciador del Motor de Inclinación
20	4	Tornillo de la Guía de la Cinta #8	69	1	Controlador
21	4	Perno con Collar de 5/16" x 1 3/4"	70	1	Cable Eléctrico
22	1	Perno de 5/16" x 1 3/4"	71	1	Toma
23	1	Perno de 5/16" x 2 1/4"	72	1	Interruptor Eléctrico
24	10	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	73	1	Bandeja Ventral
25	1	Tuerca M8	74	1	Cubierta del Apoyabrazos Izquierdo
26	6	Fijación de Seta	75	1	Cubierta del Apoyabrazos Derecho
27	2	Arandela Estrella #8	76	1	Cubierta Exterior del Apoyabrazos Izquierdo
28	4	Arandela Plana de 5/16"	77	1	Cubierta Exterior del Apoyabrazos Derecho
29	4	Arandela Giratoria de 3/8"	78	1	Cubierta Interior del Apoyabrazos Izquierdo
30	12	Arandela Plana Pequeña	79	1	Cubierta Interior del Apoyabrazos Derecho
31	13	Tuerca de 1/4"	80	1	Bandeja
32	5	Gancho de la Cubierta	81	1	Bastidor del Apoyabrazos
33	4	Tuerca de 3/8"	82	1	Cable del Montante Vertical
34	6	Tuerca de 5/16"	83	1	Cable del Apoyabrazos
35	4	Espaciador de la Almohadilla de la Base	84	1	Montante Vertical Izquierdo
36	2	Tornillo de Cabeza Segmentada #8" x 3/4"	85	1	Montante Vertical Derecho
37	6	Amortiguador Grande	86	1	Ojal Reforzado
38	1	Cubierta Trasera	87	1	Soporte del Motor
39	4	Tornillo de Cabeza de Lenteja M6 x 16mm	88	4	Almohadilla de la Base
40	4	Tornillo M6 x 25mm	89	1	Cubierta Derecha de la Base
41	1	Plataforma para Caminar	90	1	Cubierta Izquierda de la Base
42	1	Cinta para Caminar	91	1	Cubierta Interior Derecha de la Base
43	2	Guía de la Cinta	92	1	Cubierta Interior Izquierda de la Base
44	1	Riel para el Pie Izquierdo	93	1	Cubierta Inferior de la Pantalla
45	1	Riel para el Pie Derecho	94	1	Base
46	1	Polea/Rodillo de Accionamiento	95	1	Pantalla
47	4	Amortiguador Pequeño			
48	2	Casquillo de Plástico de 9/32"			
49	2	Pasador de 1/2"			

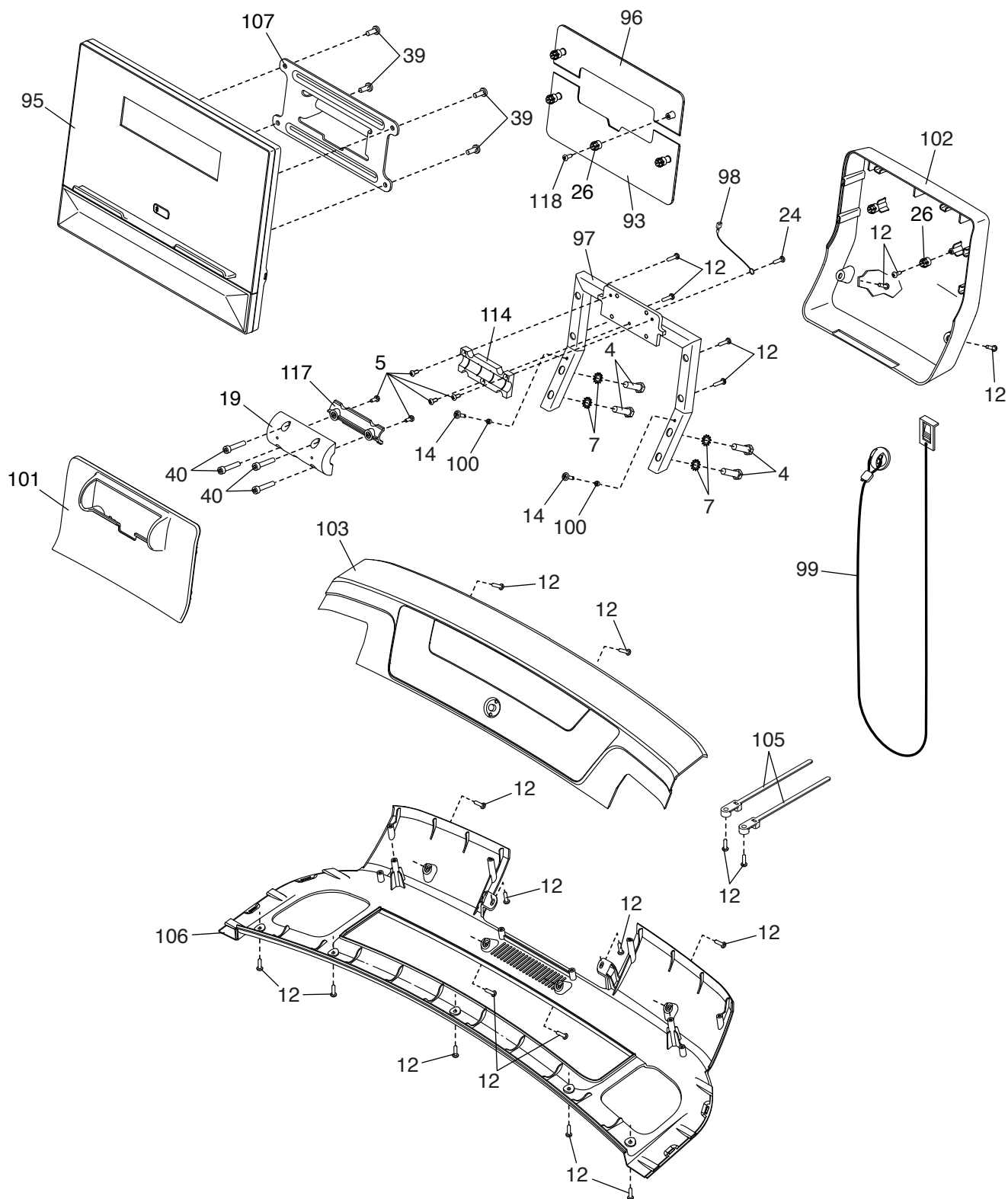
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
96	1	Cubierta Superior de la Pantalla	111	2	Tuerca Distorsionada de 3/8"
97	1	Bastidor de la Pantalla	112	2	Perno M8 x 20mm
98	1	Cable de Tierra del Bastidor de la Pantalla	113	2	Tuerca Dentada M8
99	1	Llave/Gancho	114	1	Soporte del Asiento Grande
100	2	Espaciador de Montaje	115	4	Tornillo de 3/8" x 3 1/4"
101	1	Cubierta de Pivote Pequeña	116	2	Arandela Estrella M8.4
102	1	Cubierta de Pivote Grande	117	1	Soporte del Asiento Pequeño
103	1	Control Principal	118	4	Tornillo #8 x 1/2"
104	1	Cable de Tierra del Bastidor del Apoyabrazos	119	2	Casquillo del Motor
105	2	Brida de Cables	120	1	Aislador del Motor
106	1	Base del Control Principal	121	2	Tuerca #8
107	1	Placa de la Parte de Atrás de la Pantalla	122	1	Filtro
108	4	Casquillo de 5/16"	123	2	Perno #8 x 1/2"
109	1	Soporte en U	124	2	Arandela Giratoria de 3/8"
110	2	Rueda	*	—	Kit de Herramientas de Montaje/Ajuste
			*	—	Manual de Uso

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.









CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

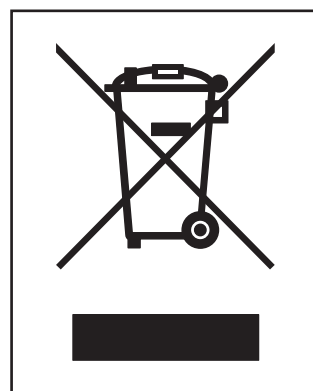
Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- 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, póngase en contacto con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD PARA REINO UNIDO/UE

El modelo NTL10225-INT contiene el módulo Bluetooth BMD-ICN-1.

Por la presente, iFIT Health & Fitness declara que el aparato radioeléctrico tipo BMD-ICN-1 cumple con la Directiva 2014/53/UE y el Reglamento de aparatos radioeléctricos de 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, EE. UU

Esta declaración de conformidad se emite bajo la responsabilidad exclusiva del fabricante.

Objeto de la declaración: FCCID OMCBMD1 - Frecuencia de transmisión: 2,402 GHz a 2,480 GHz Potencia de transmisión: +4 dBm

Certificación: Artículo 3.1a - Seguridad EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artículo 3.1b – CEM EN 301 489-17 V3.2.4, Artículo 3.2 – Parámetros radioeléctricos EN 300 328 V2.2.2

Representante en el Reino Unido: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Reino Unido

Representante en la UE: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, Francia

