

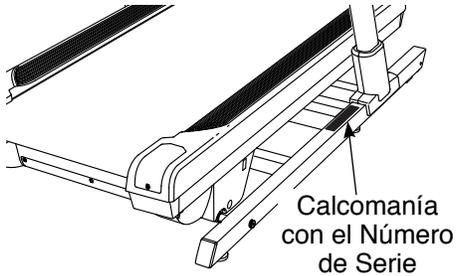
NordicTrack[®] **X7i** INCLINE TRAINER

Nº de Modelo 24927

Nº de Version 1

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
México D.F. C.P. 03650

Importador:

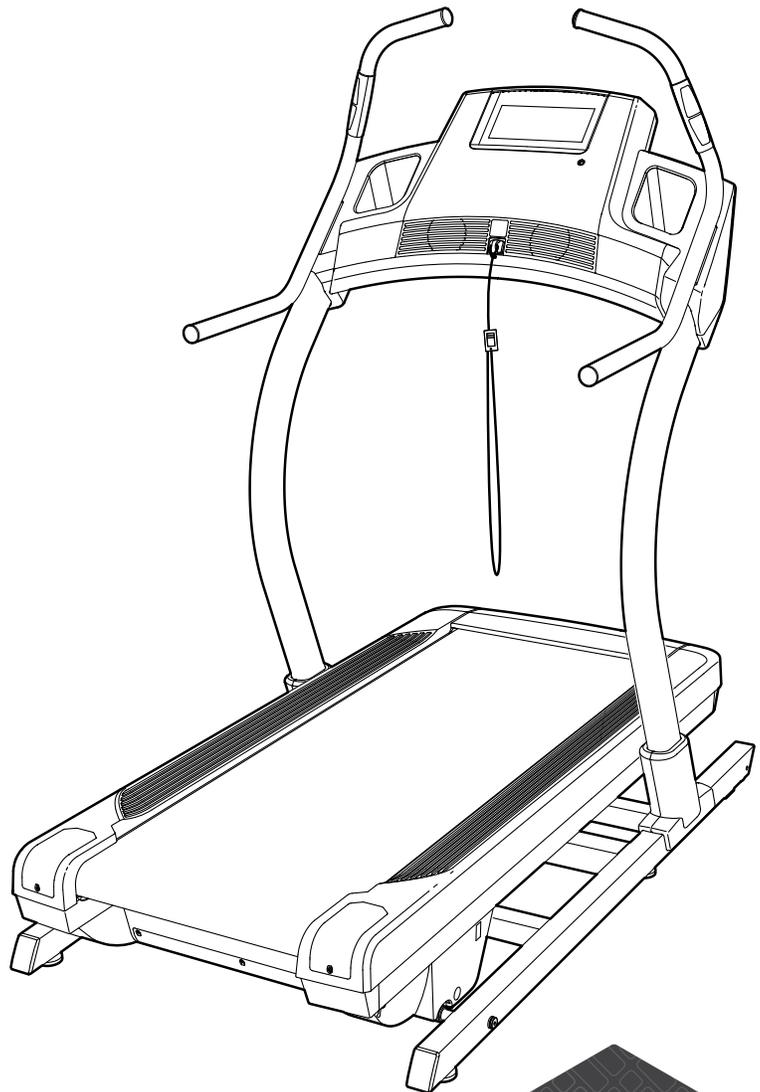
Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78, Col. Santa
Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco,
México D.F. C.P. 02770
RFC: CMA9109119L0
Tel: 58-99-1200

Especificaciones eléctricas:
120V ~ 60Hz 14A

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



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 FRECUENCIA CARDÍACA	13
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN	26
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	27
GUÍA DE EJERCICIOS	30
LISTA DE LAS PIEZAS	34
DIBUJO DE LAS PIEZAS	35
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador de inclinación, 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 del entrenador de inclinación 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 el entrenador de inclinación solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador de inclinación está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador de inclinación en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde el entrenador de inclinación en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador de inclinación en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque el entrenador de inclinación en una superficie plana, con al menos 8 pies (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2 pies (0,6 m) de espacio libre en cada lado. No coloque el entrenador de inclinación sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación.
7. No utilice el entrenador de inclinación en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador de inclinación en todo momento.
9. El entrenador de inclinación sólo deben utilizarlo personas que pesen 350 lbs. (159 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use el entrenador de inclinación al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use el entrenador de inclinación. No use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador de inclinación. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador de inclinación sin calzado, 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 14). 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 14. 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 del entrenador de inclinación. 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 entrenador de inclinación si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente. (Vea la sección **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 27 si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente.)
17. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador de inclinación (vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 16).
18. Nunca ponga en funcionamiento el entrenador de inclinación mientras esté parado en la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en el entrenador de inclinación.
19. El entrenador de inclinación es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
21. Nunca deje el entrenador de inclinación desatendido mientras esté en funcionamiento.
22. 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 el entrenador de inclinación no esté en uso.
22. No intente mover el entrenador de inclinación hasta que esté correctamente ensamblado. (Vea **MONTAJE** en la página 9, y **CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN** en la página 26.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lbs (20 kg) para elevar, bajar o mover el entrenador de inclinación.
23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en el entrenador de inclinación.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas del entrenador de inclinación regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar el entrenador de inclinación, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
26. El ejercitar de más puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos 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.



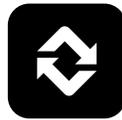
COMPITA CON OTROS

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

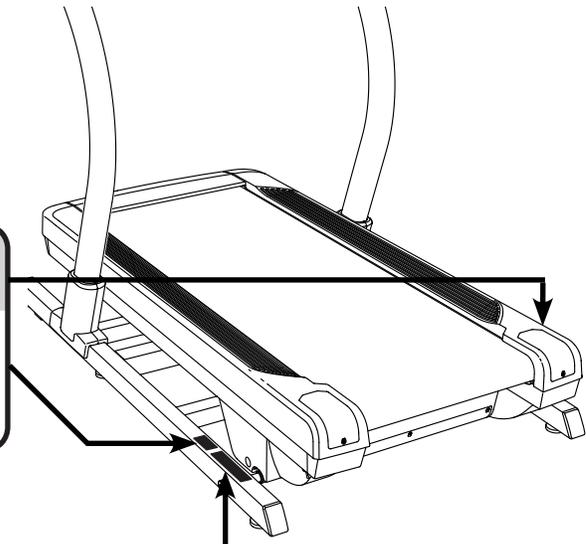
IFIT.COM

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: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



! WARNING: Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual or obtain proper instruction before use and: 

 <ul style="list-style-type: none">• Stand only on 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 treadmill.• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.	 <ul style="list-style-type: none">• Never allow children on or around treadmill.• Remove key when not in use.	 <ul style="list-style-type: none">• Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.• Always wear athletic shoes while operating treadmill.
--	--	---

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario NORDICTRACK® X7i INTERACTIVE INCLINE TRAINER. El X7i INTERACTIVE INCLINE TRAINER ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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

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

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

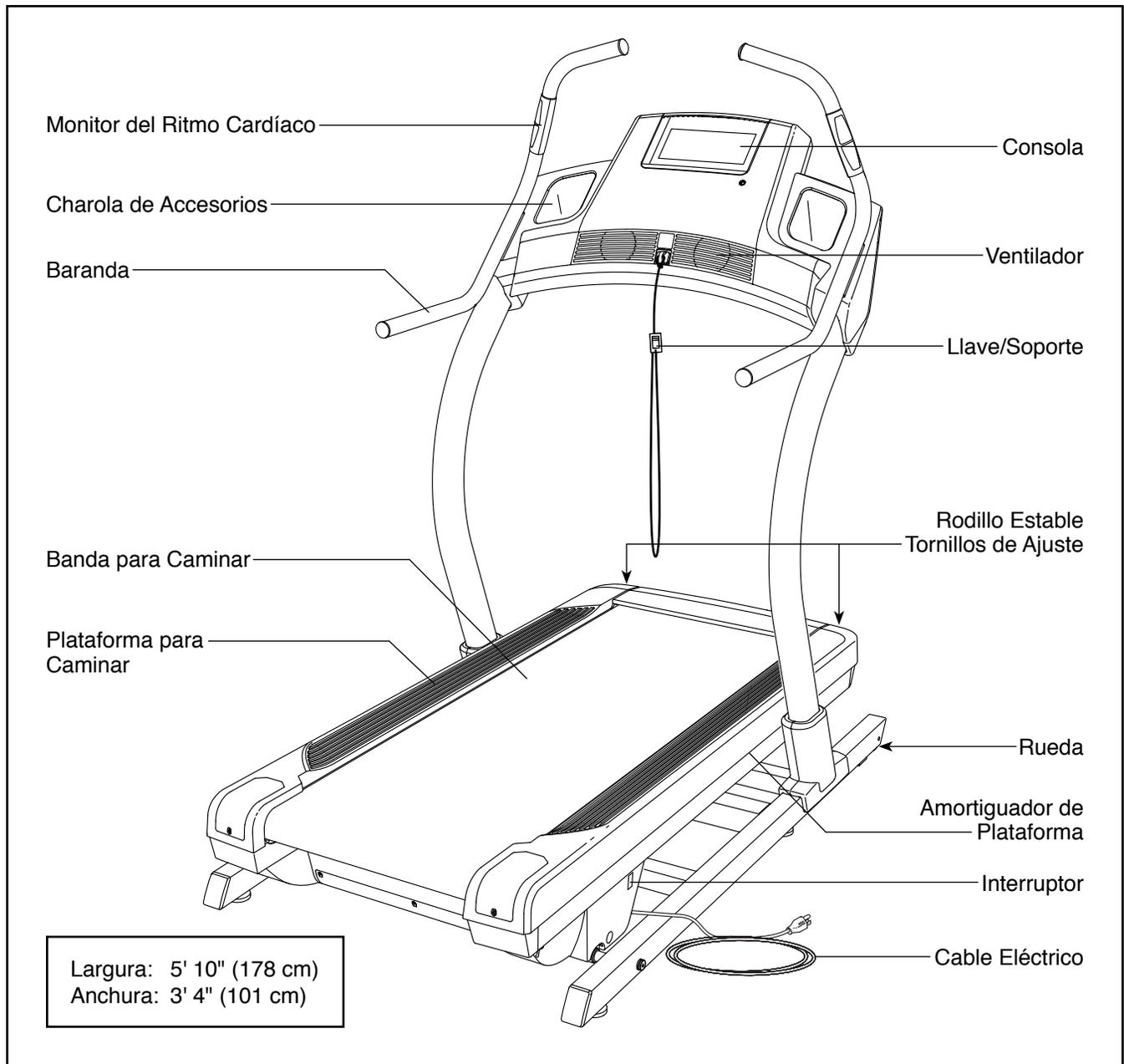
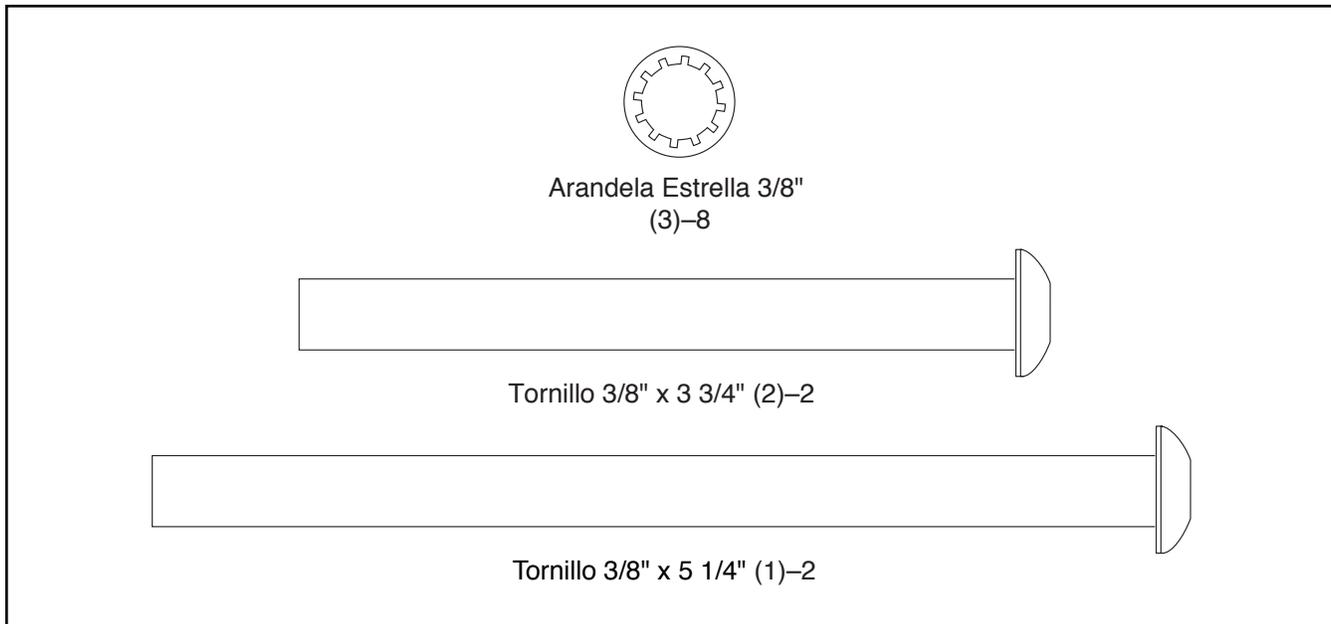


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



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 del entrenador de inclinación. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en el entrenador de inclinación, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no

abrasivo.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 8.

- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas

Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

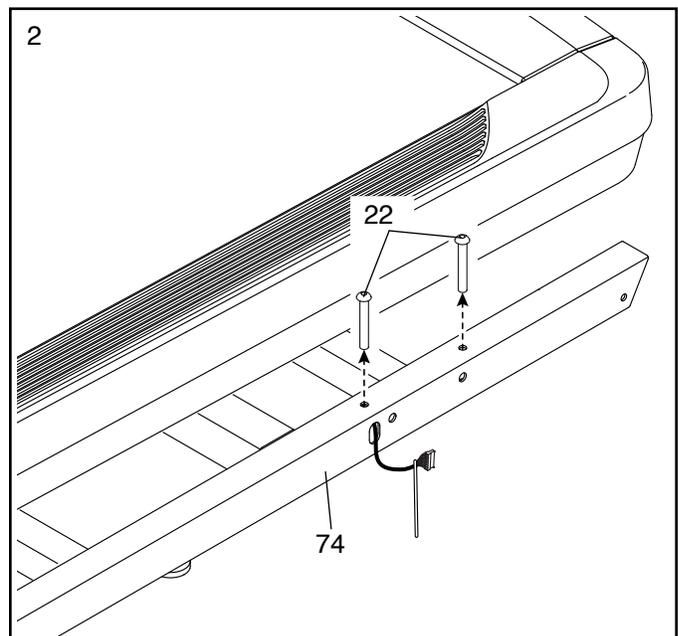
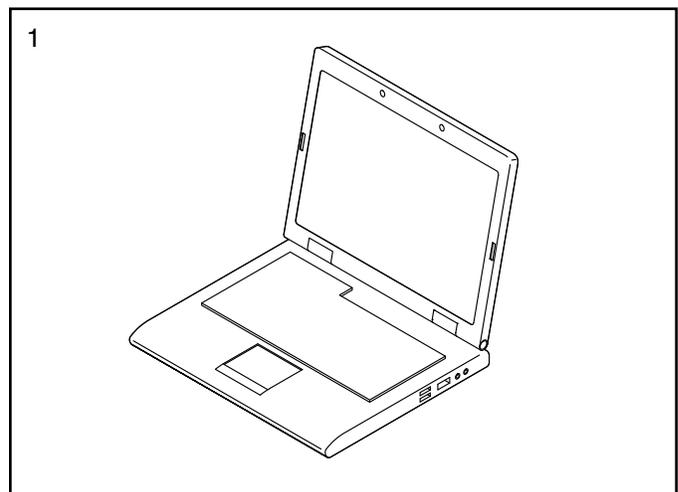
1. Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

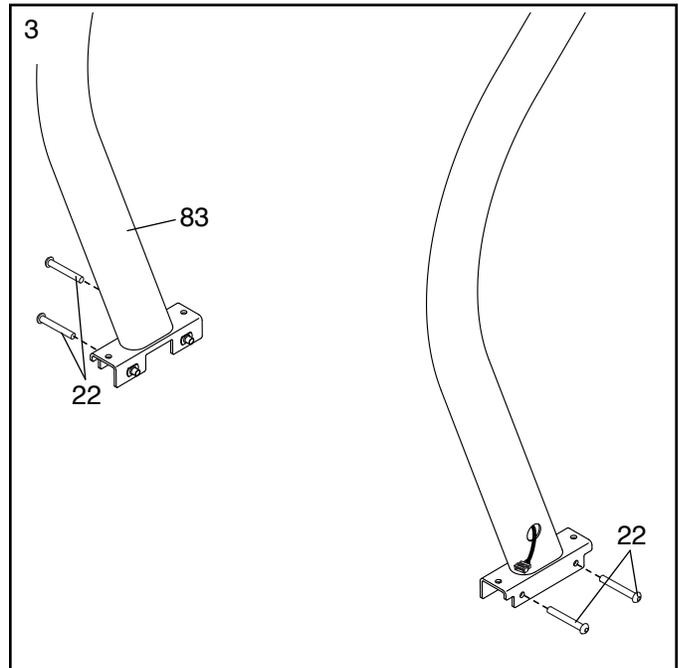
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Retire los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) de la Base (74) (sólo se muestra un lado). Conserve los Tornillos.



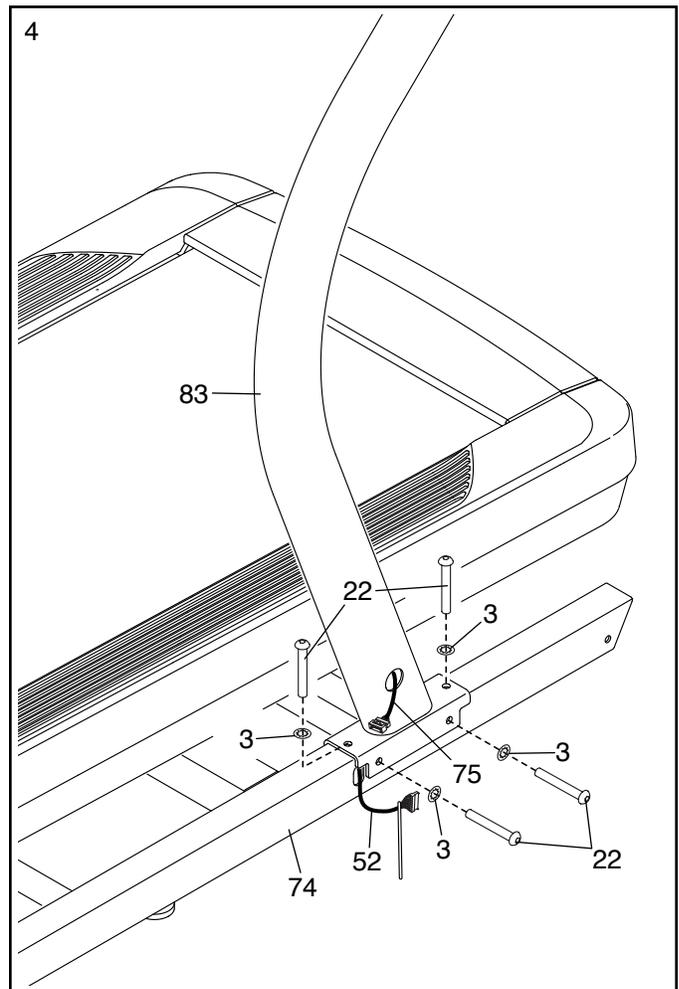
3. Retire los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) de los Montantes Verticales (83). Los Tornillos se utilizarán en el paso siguiente.



4. Sitúe los Montantes Verticales (83) sobre la Base (74). **Asegúrese de que el orificio que presenta el Cable del Montante Vertical (75) quede en el lado derecho.**

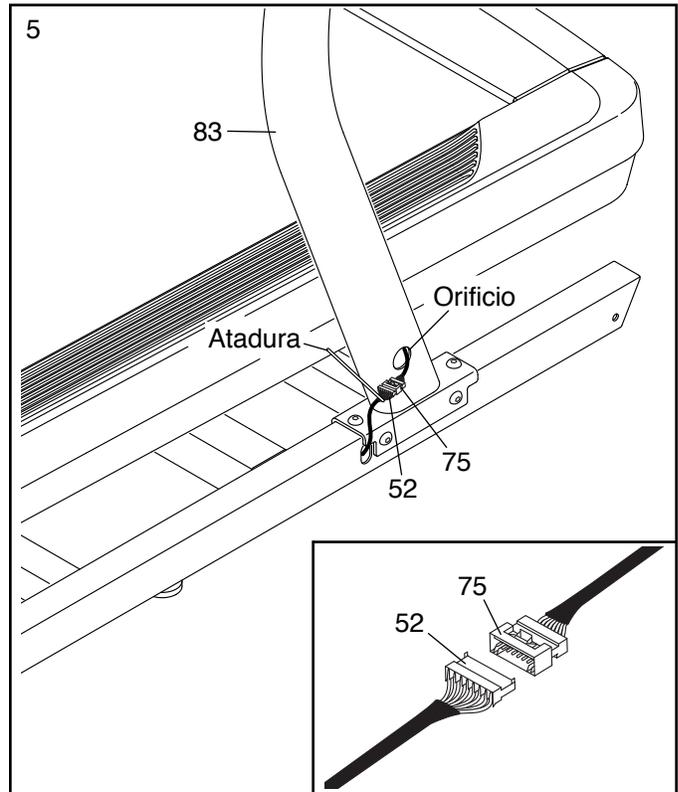
Conecte el Montante Vertical (83) derecho a la Base (74) con cuatro de los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) que retiró previamente y cuatro Arandelas Estrella 3/8" (3). **Asegúrese de que el Cable de la Base (52) no quede pinzado. No apriete aún completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la manera descrita arriba.
Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.
Apriete plenamente los ocho Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22).



5. Conecte el Cable de la Base (52) al Cable del Montante Vertical (75). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.**

A continuación, retire la atadura del Cable de la Base (52) e inserte los conectores por el orificio del Montante Vertical (83) derecho.

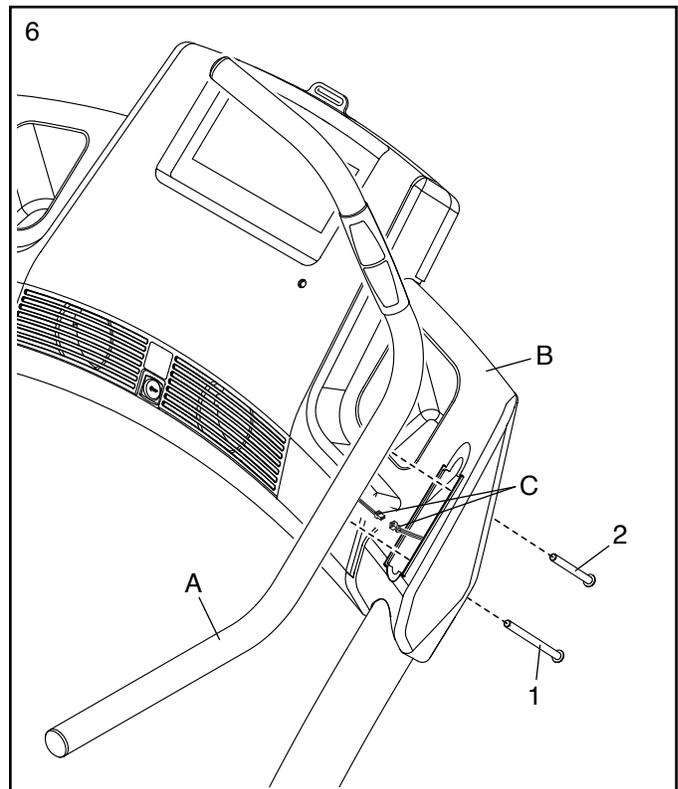


6. Identifique el montaje de la baranda derecha (A). Sostenga el montaje de la baranda derecha cerca del lado derecho del montaje de consola (B) y conecte los dos cables de pulso (C).

Sitúe el montaje de baranda derecha (A) en el montaje de consola (B). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

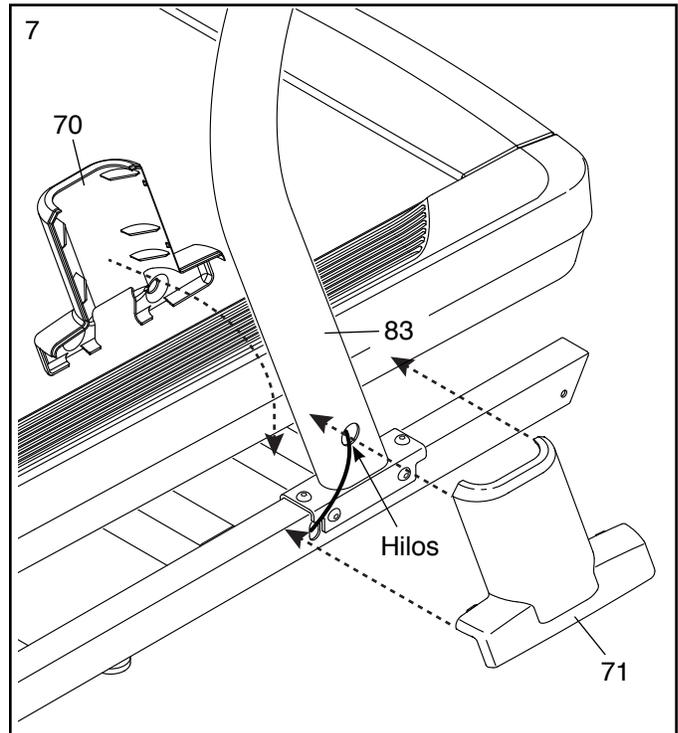
Conecte el montaje de baranda derecha (A) con un Tornillo $3/8'' \times 5 \ 1/4''$ (1) y un Tornillo $3/8'' \times 3 \ 3/4''$ (2). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente.**

Conecte el montaje de baranda izquierda (no mostrado) de la manera descrita arriba.



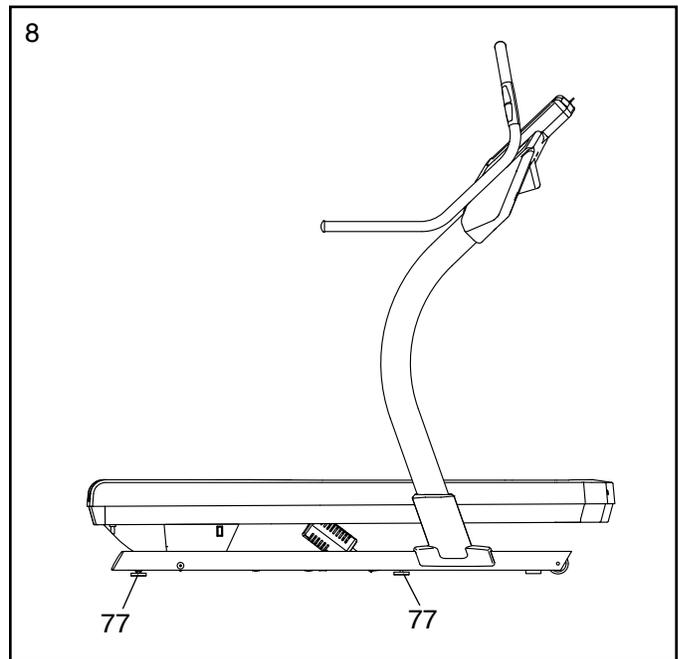
7. Deslice la Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho (70) contra el extremo inferior del Montante Vertical (83) derecho. Presione la Cubierta Exterior del Montante Vertical Derecho (71) contra la Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho hasta que quede encajada en su lugar. **Asegúrese de que los cables no queden pinzados.**

Conecte la Cubierta Interior del Montante Vertical Izquierdo y la Cubierta Exterior del Montante Vertical Izquierdo (no mostrada) de la manera descrita arriba. Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.



8. En caso necesario, mueva el entrenador de inclinación hasta la ubicación deseada (vea CÓMO MOVER EL Entrenador de inclinación en la página 26).

Después de situar el entrenador de inclinación en la ubicación en la que se utilizará, asegúrese de que el entrenador de inclinación quede firmemente apoyado sobre el suelo. Si el entrenador de inclinación se balancea, aunque sea levemente, gire las Patas de Nivelación (77) en la medida necesaria hasta eliminar el movimiento de balanceo.



9. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador de inclinación.** Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación. Para evitar daños a la consola, guarde su entrenador de inclinación protegido de la luz directa del sol. Nota: Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas. Una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea la página 28).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

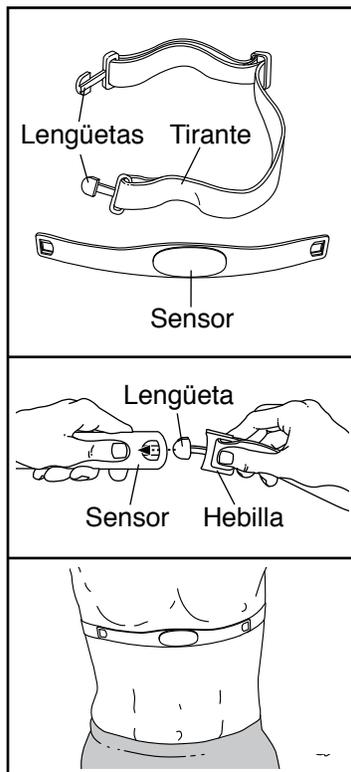
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

El monitor de frecuencia cardíaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.
- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.



- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.
- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla húmeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévelo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.
- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.
- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltaje u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

El entrenador de inclinación, 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 el entrenador de inclinación, 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 el entrenador de inclinación y lesiones graves a los usuarios.**

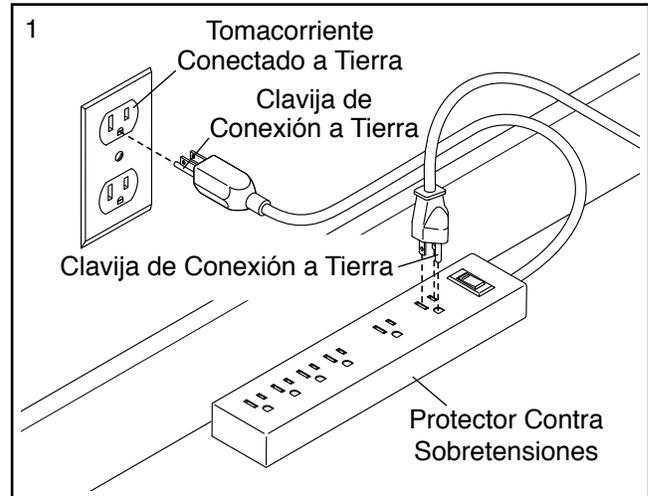
Enchufe el Cable Eléctrico

El entrenador de inclinación 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 el entrenador de inclinación tiene una clavija de conexión a tierra (ver el dibujo 1 de esta página).

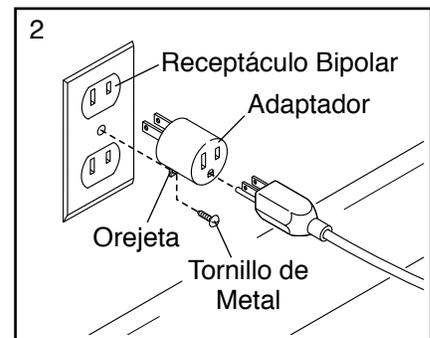
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada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

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. El

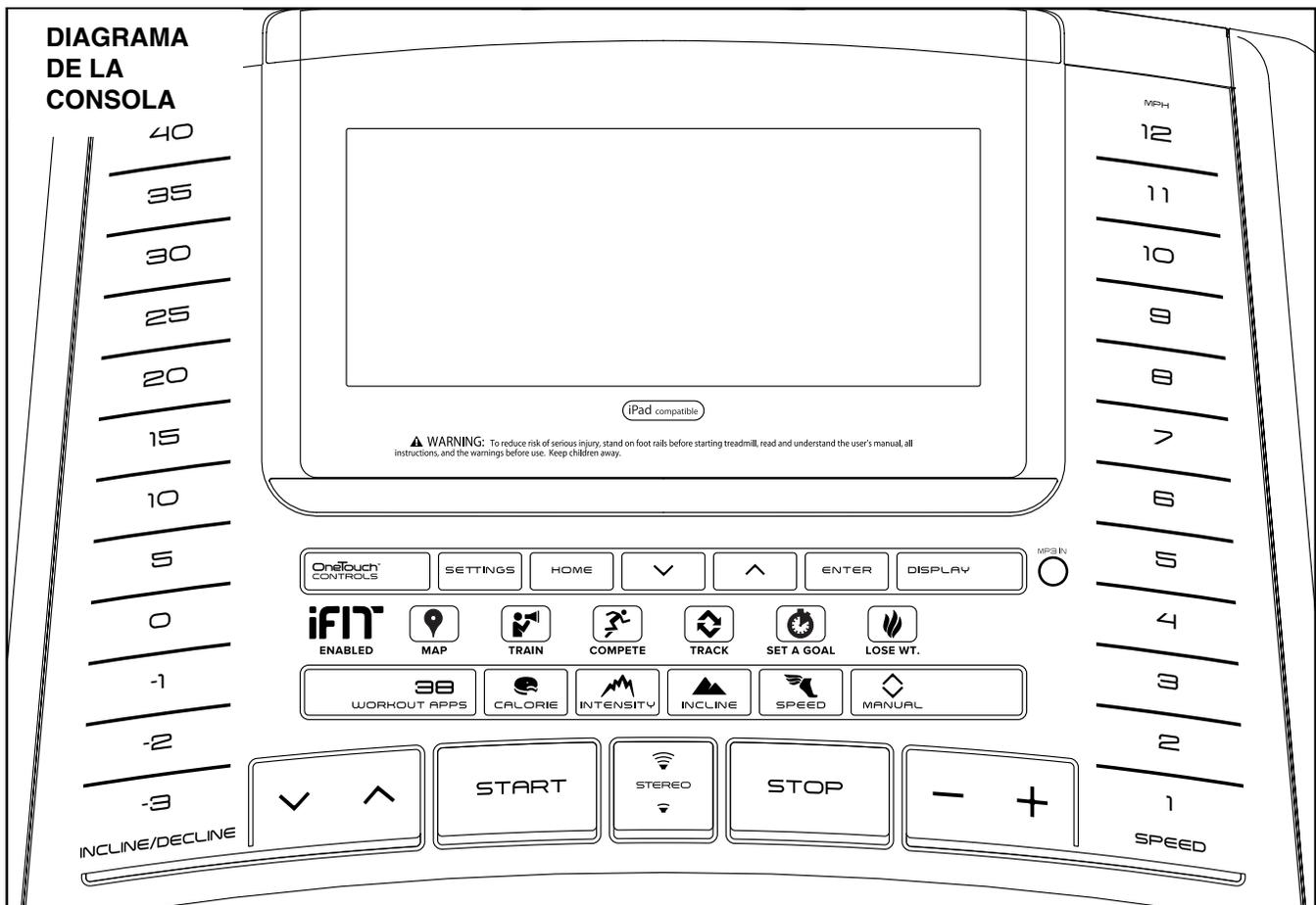
tomacorriente debe estar en un circuito nominal de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE: El entrenador de inclinación no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**



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



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola del entrenador de inclinación ofrece una impresionante serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación con sólo tocar un botón. A medida que usted se ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos a bordo. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también presenta una función iFit que permite al entrenador de inclinación comunicarse con su red inalámbrica. 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.

También puede usar su tableta para controlar la velocidad e inclinación del entrenador de inclinación o para acceder a los entrenamientos.

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

Para encender la corriente, vea la página 16. **Para utilizar la función manual**, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento de pulso**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento de iFit**, vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 22. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la página 22. **Para usar su tableta con la consola**, vea la página 25.

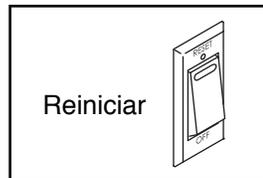
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

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 el entrenador de inclinación. La primera vez que use el entrenador de inclinación, observe la alineación de la banda para caminar y céntrala en caso necesario (vea la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

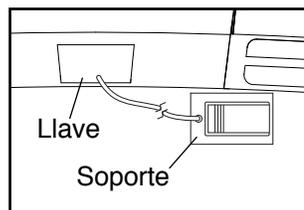
IMPORTANTE: Si el entrenador de inclinación para correr ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor en la armadura del entrenador de inclinación, 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 el entrenador de inclinación está siendo exhibido 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 las pantallas siguen encendidas, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 22 para desactivar la función de demostración.

A continuación, párese en los rieles para los pies del entrenador de inclinación. 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.

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 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. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed para aumentar o disminuir la velocidad. 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 de velocidad 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 para aumentar la velocidad.

4. Cambie la inclinación del entrenador de inclinación como lo desee.

Para cambiar la inclinación del entrenador de inclinación, pulse los botones Incline (inclinación) para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones Incline numerados. Cada vez que pulsa uno de los botones, el entrenador de inclinación se ajusta gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Mientras camina o corre en el entrenador de inclinación, 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 del entrenador de inclinación
- El número de pies verticales que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)
- La matriz

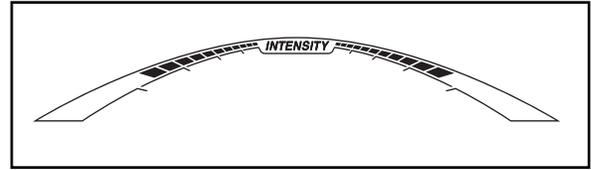
La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse el botón Display (pantalla) o los botones de aumento o disminución situados junto al botón Enter (entrar) hasta mostrar la pestaña deseada.

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). A medida que hace ejercicio, 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.

A medida que se ejercita, 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 CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22 para ajustar el menú predeterminado). En caso necesario, pulse de nuevo el botón Home.

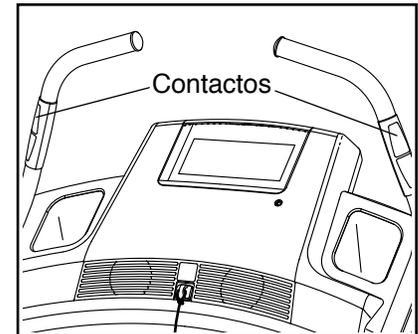
El símbolo inalámbrico de la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. La intensidad de señal completa se indica con cuatro arcos.



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

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

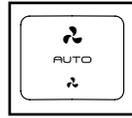
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



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 durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

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



Pulse 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.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación del entrenador de inclinación a cero por cien. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que el entrenador de inclinación sufra daños.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador de inclinación, coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador de inclinación pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

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

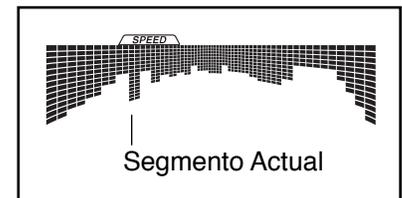
Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Además, la matriz mostrará un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de calorías, la pantalla de calorías mostrará el número aproximado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

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. Un momento después de pulsar el botón, el entrenador de inclinación 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 el entrenador de inclinación 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 del entrenador de inclinación 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 (velocidad) o Incline (inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador de inclinación 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 (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador de inclinación 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 17. Si selecciona un entrenamiento a bordo, 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 17.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Ajuste un objetivo de calorías, distancia o tiempo.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. A continuación, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (entrar) para establecer un objetivo. A continuación, pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para establecer 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 (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 16).

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 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE PULSO

Los entrenamientos de pulso controlan automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación para mantener su ritmo cardíaco cercano a un nivel objetivo mientras realiza los 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 13.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

3. Seleccione un entrenamiento de pulso.

Para seleccionar un entrenamiento con pulso, pulse repetidamente el botón Set A Goal (fijar una meta) hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

4. Indique su ritmo cardíaco máximo.

Use los botones para aumentar y disminuir que se encuentran junto al botón Enter (entrar) para indicar su ritmo cardíaco máximo. A continuación, pulse el botón Start (comenzar). Nota: Para determinar su ritmo cardíaco máximo, consulte con su médico o a una fuente recomendada por su médico.

5. Indique una velocidad de calentamiento.

El entrenamiento comenzará con un periodo de calentamiento de dos minutos. Para indicar una velocidad para el periodo de calentamiento, pulse los botones Speed (velocidad) para aumentar y disminuir la velocidad o pulse uno de los botones Speed numerados. Nota: La velocidad del entrenamiento aumentará con respecto a la velocidad de calentamiento seleccionada.

6. Comience el entrenamiento.

La banda para caminar comenzará a moverse a la velocidad de calentamiento introducida. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

7. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (vea la página 22). También es necesario disponer de una cuenta de iFit. **Visite www.iFit.com para registrarse y obtener una cuenta de iFit.**

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione la función iFit.

Pulse repetidamente el botón Home (inicio) para seleccionar la función iFit. La pantalla mostrará el mensaje de bienvenida de iFit.

3. Seleccione un usuario.

Pulse el botón de inicio para ver la pantalla de selección de usuario. Use los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (entrar) 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.

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

Para repetir un entrenamiento de iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). A continuación, pulse los botones de aumento y disminución para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para comenzar el entrenamiento.

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

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

Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla indicará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número apro-

ximado de calorías que correrá. Es posible que la pantalla indique también el nombre del entrenamiento.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 18.

Durante algunos entrenamientos se ofrece una asesoría con audio.

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 (comenzar) 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, el entrenador de inclinación 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 17.

Durante un entrenamiento de competición, la pestaña Compete (competir) 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 17.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

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

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de cumplimiento normativo acerca de la exposición, la antena y el transmisor de la consola 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.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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



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

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola presenta una función de ajustes que le permite ver información de uso, personalizar los ajustes de la consola y configurar y gestionar una conexión de red inalámbrica.

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). En este momento, la función de ajustes aparecerá en la pantalla.

La pantalla de tiempo muestra el número total de horas que se ha usado el entrenador de inclinación.

La pantalla de distancia muestra el número total de millas (o kilómetros) recorridos por la banda para caminar.

2. Recorra el menú de la función de ajustes.

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

La sección inferior de la pantalla mostrará instrucciones para la pantalla opcional seleccionada. **Asegúrese de seguir las instrucciones mostradas en la parte inferior de la pantalla.**

3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

Demo: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador de inclinación está siendo exhibido 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.

Units (unidades): La unidad de medida seleccionada aparecerá en la matriz. 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).

Default Menu (menú predeterminado): El menú predeterminado aparece al introducir la llave en la consola o al pulsar el botón Home. Pulse el botón Enter repetidamente para seleccionar la pantalla principal manual o la pantalla de iFit como menú predeterminado.

Firmware Update (actualización de firmware): Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Nota: La matriz mostrará NOT CONNECTED (no conectado) si la consola no está conectada a una red inalámbrica.

Pulse el botón Enter para verificar si hay actualizaciones, utilizando su red inalámbrica. Si hay una actualización disponible, la actualización se inicia automáticamente.

IMPORTANTE: Para evitar dañar el entrenador de inclinación, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware. La actualización puede requerir varios minutos.

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

Default Settings (ajustes predeterminados): Para restablecer la consola a sus ajustes predeterminados de fábrica, pulse el botón Enter. Nota: La consola borrará toda la información que usted haya guardado en su memoria.

La opción **IP Address** (dirección IP) muestra la dirección IP de la consola.

La opción **WiFi-Normal** le permite configurar una conexión de red inalámbrica con la consola. Vea el paso 4 para obtener más instrucciones.

La opción **WiFi-WPS** le permite configurar una conexión de red inalámbrica a través de su router WPS. Vea el paso 5 para obtener más instrucciones.

La opción **WiFi-Advanced** (WiFi-avanzado) le permite configurar una conexión de red inalámbrica con su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo Wi-Fi. Vea el paso 6 para obtener más instrucciones.

Connect to iFit Account (conectar a cuenta de iFit): Para configurar otra cuenta de iFit, pero

manteniendo la conexión inalámbrica existente, siga las instrucciones de la matriz. **Nota: Esta opción se utilizará rara vez.**

Clear WiFi Setting (borrar ajustes WiFi): Para borrar los ajustes de red inalámbrica de la consola y hacer que olvide la red inalámbrica seleccionada actualmente, siga las instrucciones de la matriz.

Contrast (contraste): Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse los botones de aumento y disminución de Incline (inclinación).

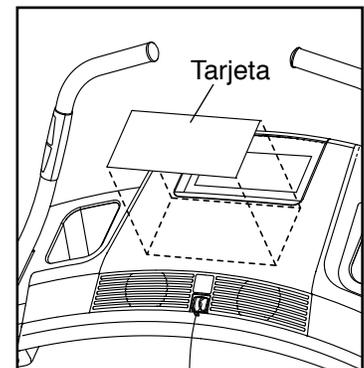
4. Use WiFi-Normal para ajustar una conexión inalámbrica.

Esta opción le permite configurar una conexión de red inalámbrica con la consola.

Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Para configurar una conexión de red inalámbrica con la consola, en primer lugar pulse el botón Enter.

A continuación, coloque sobre la consola la tarjeta de configuración Wi-Fi incluida. Los botones de la tarjeta de configuración de Wi-Fi se describen en las siguientes instrucciones.



La matriz mostrará una lista de redes. Pulse los botones arriba y abajo para resaltar la red deseada. A continuación, pulse el botón Enter. Nota: No seleccione IFIT_SETUP.

Nota: La pantalla de tiempo muestra el número del punto de acceso seleccionado actualmente. La pantalla de distancia muestra el número total de puntos de acceso detectados.

Si la red tiene una contraseña, indique la contraseña.

La matriz mostrará un teclado. En caso necesario, pulse los botones de la tarjeta de configuración de WiFi para seleccionar la opción de mayúsculas, la opción de números o la opción de símbolos.

Pulse los botones arriba, abajo, izquierda y derecha para resaltar la letra o el número deseados. A continuación, pulse el botón Enter (entrar) para seleccionar la letra, el número o el símbolo. Cuando haya terminado de indicar la contraseña, pulse el botón Done (hecho).

La matriz mostrará un código numérico y una dirección de web. Vaya a la dirección de web en su dispositivo compatible con Internet.

En la página web, inicie una sesión en su cuenta de iFit. A continuación, ingrese el código numérico en el campo indicado. Siga cualesquiera otras instrucciones mostradas en la página web.

Cuando la consola esté conectada a una red inalámbrica, el símbolo inalámbrico de la pantalla dejará de parpadear y permanecerá encendido. El símbolo inalámbrico mostrará la intensidad de su señal inalámbrica; la máxima intensidad de señal se indica con cuatro arcos.

Si no puede completar ninguna parte de este proceso o si tiene cualquier pregunta, vaya a support.ifit.com para obtener ayuda.

5. Use WiFi–WPS para ajustar una conexión inalámbrica.

Esta opción le permite configurar una conexión de red inalámbrica a través de su router WPS.

Para configurar una conexión de red inalámbrica con su router WPS, en primer lugar pulse el botón Enter y siga las instrucciones de la matriz.

La matriz mostrará un código numérico y una dirección de web. Vaya a la dirección de web en su dispositivo compatible con Internet.

En la página web, inicie una sesión en su cuenta de iFit. A continuación, ingrese el código numérico en el campo indicado. Siga cualesquiera otras instrucciones mostradas en la página web.

Cuando la consola esté conectada a una red inalámbrica, el símbolo inalámbrico de la pantalla dejará de parpadear y permanecerá encendido. El símbolo inalámbrico mostrará la intensidad de su señal inalámbrica; la máxima intensidad de señal se indica con cuatro arcos.

Si no puede completar ninguna parte de este proceso o si tiene cualquier pregunta, vaya a support.ifit.com para obtener ayuda.

6. Use WiFi–Advanced (WiFi–Avanzado) para ajustar una conexión inalámbrica.

Esta opción le permite configurar una conexión de red inalámbrica con su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo Wi-Fi.

En su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo Wi-Fi, abra la lista de redes disponibles a las que puede conectarse su dispositivo. Una de las opciones será IFIT_SETUP; seleccione esta red. Si esta red no aparece, asegúrese de que su dispositivo Wi-Fi esté dentro del alcance de la consola y, a continuación, abra de nuevo su lista de redes. Por otro lado, vea Clear WiFi Setting (borrar ajustes WiFi) en la página 23 y borre todas las configuraciones de red anteriores de la consola.

Nota: La red IFIT_SETUP no aparecerá en la consola si ya ha sido configurada para conectarse a una red inalámbrica.

La consola mostrará una dirección IP, por ejemplo 192.168.0.1:8080. Abra un navegador de red en su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo Wi-Fi. A continuación, escriba la dirección IP de la consola en la barra de URL de su navegador. Ejemplo: <http://192.168.0.1:8080>.

Su navegador cargará una página web. Si la página web no aparece, compruebe nuevamente la dirección IP y las instrucciones anteriores de este paso. Siga las instrucciones de la página web para conectar el entrenador de inclinación a su red inalámbrica.

Nota: Es posible que aparezca una advertencia que indica que no es posible identificar el servidor. Si esto ocurre, asegúrese de que introdujo correctamente la dirección IP.

Si no puede completar ninguna parte de este proceso o si tiene cualquier pregunta, vaya a support.ifit.com para obtener ayuda.

7. Salga de la función de ajustes.

Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes).

CÓMO USAR UNA TABLETA CON LA CONSOLA

Nota: Para conectar su tableta a la consola, debe tener acceso a una red inalámbrica (vea la página 22). También es necesario disponer de una cuenta de iFit y una app iFit. **Vaya a www.iFit.com para registrarse y obtener una cuenta, así como para descargar la app.**

1. Configure una conexión inalámbrica en la consola.

Vea las páginas 22–24. Nota: La consola y su tableta deben estar conectadas a la misma red inalámbrica.

2. Abra la app iFit en su tableta e inicie una sesión en su cuenta de iFit.

3. Indique una dirección IP.

Seleccione la función Settings (ajustes) (vea el paso 1 en la página 22). A continuación, toque la barra de color naranja de su tableta e indique la dirección IP de la consola. Toque Connect (conectar) en la tableta. A continuación, pulse el botón Stop (parar) de la consola para confirmar que utilizará la tableta para controlar el entrenador inclinable.

4. Controle el entrenador de inclinación con su tableta.

Después de establecer una conexión inalámbrica entre su tableta y la consola, puede controlar el entrenador de inclinación con las opciones de la tableta. Desde la tableta puede acceder a los entrenamientos y ajuste la velocidad y la inclinación. **Nota: Una ventana emergente cubrirá la pantalla táctil de la consola, pero los botones de la consola siguen funcionando además de los controles de la tableta.**

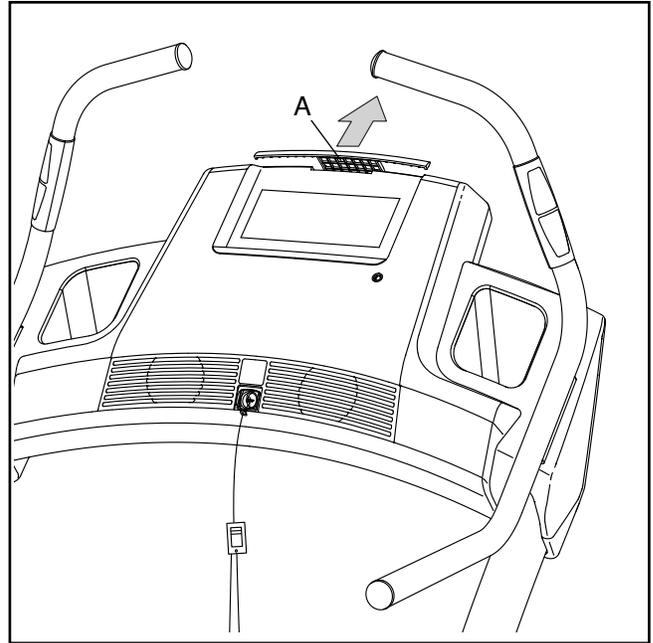
5. Cierre la sesión y salga.

Cuando haya terminado de usar la tableta, toque el enlace de la esquina superior derecha de la tableta para cerrar la sesión.

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

CÓMO USAR EL SOPORTE PARA TABLETA

Mantenga sujeta la tableta a la consola mientras usa el entrenador de inclinación. Tire del soporte para tableta (A) hacia delante y coloque su tableta sobre la consola. De este modo, el soporte para tableta sujetará la tableta en esta posición.



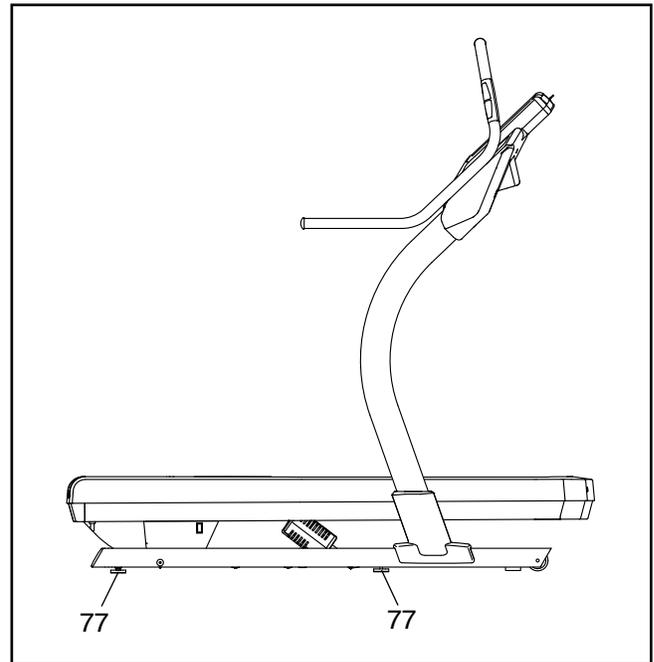
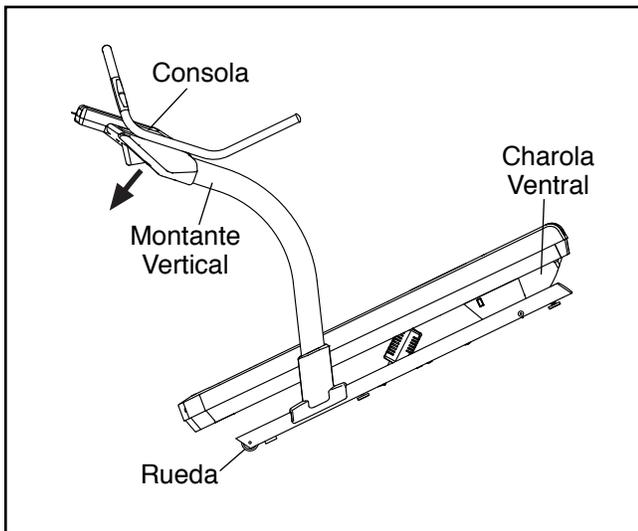
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN

Antes de mover el entrenador de inclinación, inserte la llave en la consola, eleve la inclinación al máximo nivel de inclinación, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y el peso del entrenador de inclinación, se requieren dos o tres personas para moverlo. Sujete firmemente los montantes verticales cerca de la consola. Incline el entrenador de inclinación hacia atrás hasta que ruede libremente sobre las ruedas. **PRECAUCIÓN:** Para reducir la posibilidad de lesiones o daños en el entrenador de inclinación, no eleve el entrenador de inclinación por la charola ventral de plástico. No tire de la consola.

Haga rodar con cuidado el entrenador de inclinación sobre las ruedas hasta la ubicación deseada y, a continuación, bájelo hasta la posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para reducir el riesgo de lesiones, ponga un cuidado extremo al trasladar el entrenador de inclinación. No intente mover el entrenador de inclinación sobre superficies irregulares.

Asegúrese de que el entrenador de inclinación quede firmemente apoyado sobre el suelo. Si el entrenador de inclinación se balancea, aunque sea levemente, gire las Patas de Nivelación (77) en la medida necesaria hasta eliminar el movimiento de balanceo.

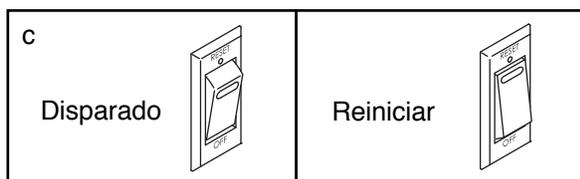


SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador de inclinación 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 14). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. **IMPORTANTE: El entrenador de inclinación no es compatible con los tomacorrientes equipados con GFCI y quizá no sea compatible con los tomacorrientes equipados con AFCI.**
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor del entrenador de inclinación, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

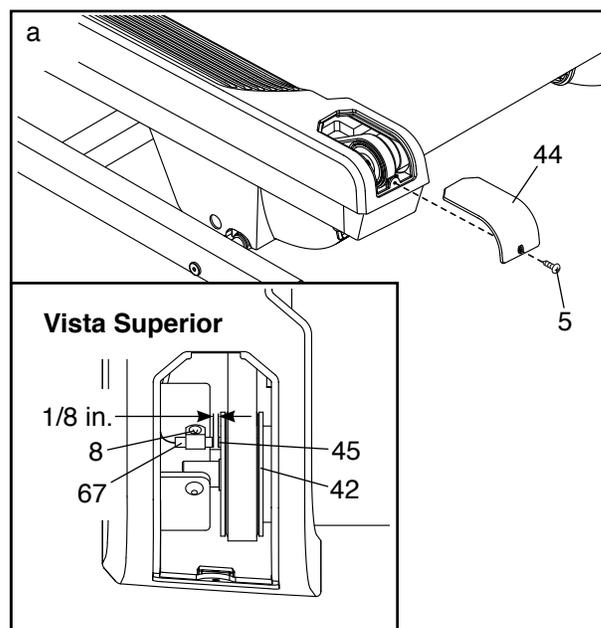
- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el diagrama anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos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

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

- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador de inclinación está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la pantalla permanece encendida al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para desactivar la función de demostración, vea el paso 3 en la página 22.

SÍNTOMA: La consola no muestra correctamente la velocidad ni la distancia

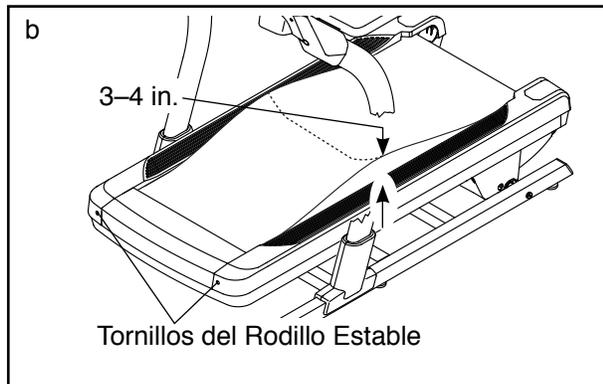
- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire el Tornillo #8 x 3/4" (5) y eleve la Cubierta del Riel de la Pata Izquierda (44).



A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (67) y el Imán (45) del lado izquierdo de la Polea (42). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **La separación entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta debe ser de aproximadamente 1/8" (3 mm)**. En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (8), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo de Cabeza Segmentada. A continuación, reconecte la Cubierta del Riel de la Pata Izquierda (44) con el Tornillo #8 x 3/4" (5) y haga funcionar el entrenador de inclinación durante unos minutos para comprobar que se muestra una lectura de velocidad correcta.

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

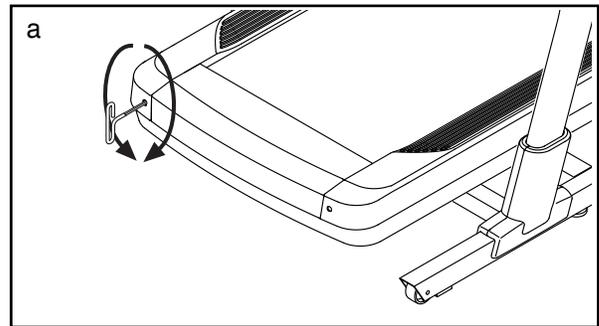
- a. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su entrenador de inclinación puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. En primer lugar, ajuste la inclinación al 40 por ciento. A continuación, 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 3" y 4" (8 y 10 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 el entrenador de inclinación durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



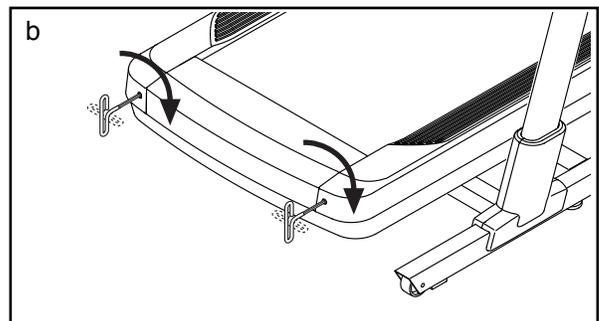
- c. Su entrenador de inclinación presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique.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

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

- a. Si la banda para caminar está descentrada, en primer lugar ajuste la inclinación al 40 por ciento. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento el entrenador de inclinación durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se desliza al caminar sobre ella, en primer lugar ajuste la inclinación al 40 por ciento. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 3" y 4" (8 y 10 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 el entrenador de inclinación durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



SÍNTOMA: La inclinación del entrenador de inclinación no cambia correctamente

- a. 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. El entrenador de inclinación 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 función iFit no funciona correctamente

- a. Si la función iFit no funciona correctamente, asegúrese de que el entrenador de inclinación tenga el firmware más actual disponible (vea la página 23).

SÍNTOMA: El entrenador de inclinación no logra conectarse a la red inalámbrica

- a. Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de la consola sean correctos (vea el paso 3 en la página 22).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Si aún tiene cualquier otra pregunta, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: El entrenador de inclinación no logra conectarse a una tableta

- a. Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de la consola sean correctos (vea el paso 3 en la página 22).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Asegúrese de que la consola y su tableta estén conectadas a la misma red.
- d. Si aún tiene cualquier otra pregunta, vea la portada de este manual.

LIMPIEZA

Limpié 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.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca 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

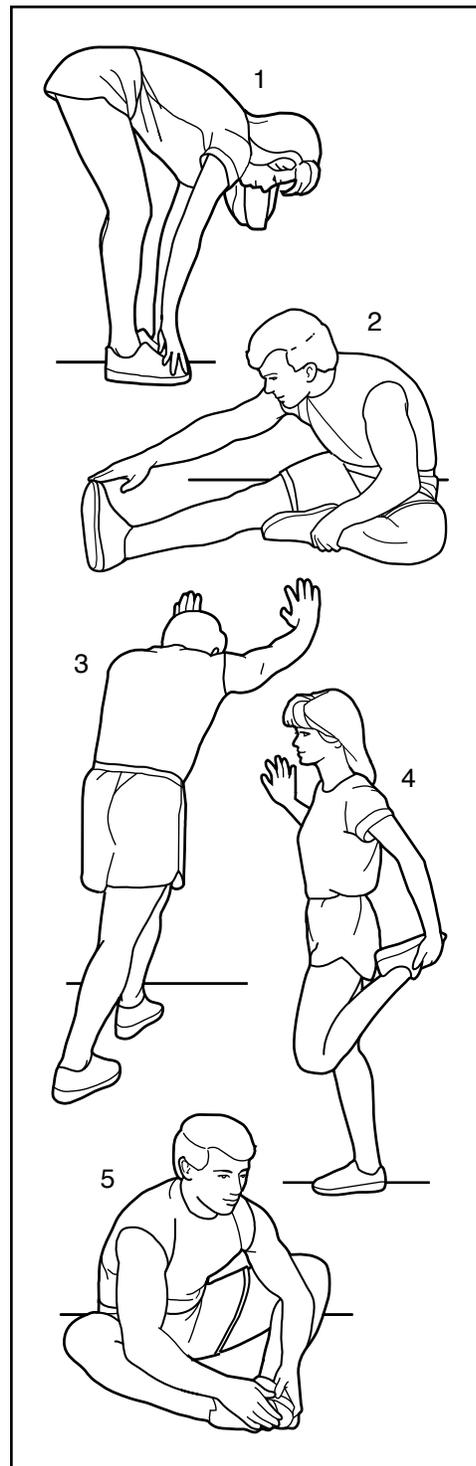
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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.



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

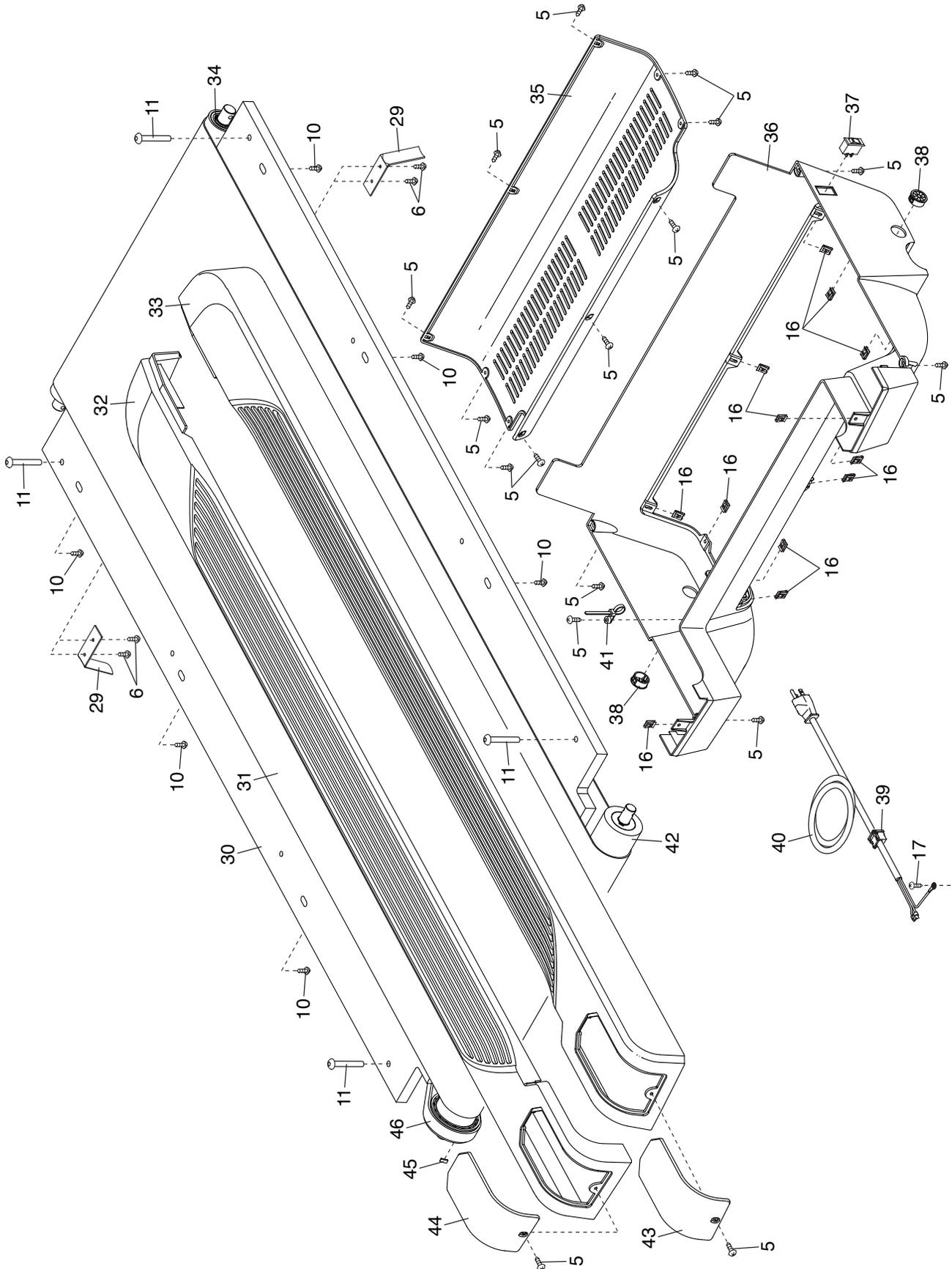
Nº de Modelo 24927.1 R1213A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo 3/8" x 5 1/4"	54	1	Tirante para el Pecho
2	2	Tornillo 3/8" x 3 3/4"	55	1	Cubierta de Electrónica
3	8	Arandela Estrella 3/8"	56	1	Cubierta Superior de Motor de Inclinación
4	2	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	57	1	Soporte del Atajador de Inclinación
5	76	Tornillo #8 x 3/4"	58	1	Soporte Inferior del Motor de Inclinación
6	4	Tornillo de Guía de Banda 3/8"	59	4	Buje de Motor de Inclinación
7	3	Tornillo #8 x 1/2"	60	1	Motor de Inclinación
8	1	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	61	1	Soporte de Electrónica
9	4	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 3/4"	62	1	Controlador
10	6	Tornillo #8 x 5/8"	63	1	Resistor
11	4	Tornillo 5/16" x 1 1/2"	64	1	Motor de Manejo
12	2	Tornillo 1/4" x 1/2"	65	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
13	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	66	1	Armadura
14	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	67	1	Interruptor de Lengüeta
15	1	Perno 3/8" x 2"	68	1	Cubierta Exterior del Montante Vertical Izquierdo
16	12	Gancho de Cubierta	69	1	Cubierta Interior del Montante Vertical Izquierdo
17	8	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	70	1	Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho
18	1	Tornillo 1/4" x 1 1/2"	71	1	Cubierta Exterior del Montante Vertical Derecho
19	1	Tornillo 1/4" x 2"	72	2	Rueda
20	2	Perno de Motor 5/16"	73	2	Almohadilla de Base
21	2	Tornillo 3/8" x 2 3/8"	74	1	Base
22	8	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	75	1	Cable del Montante Vertical
23	2	Arandela Estrella #8	76	2	Ojal Reforzado Redondo
24	2	Arandela Estrella 1/4"	77	4	Pata de Nivelación
25	4	Arandela Plana 5/16"	78	2	Eje
26	4	Tuerca 3/8"	79	2	Tapa de la Base
27	4	Tuerca 5/16"	80	1	Calcomanía de Advertencia
28	1	Tuerca 1/4"	81	2	Calcomanía de Precaución
29	2	Guía de la Banda	82	2	Abrazadera de Consola
30	1	Plataforma para Caminar	83	1	Montante Vertical
31	1	Banda para Caminar	84	1	Cable de Tierra de la Consola
32	1	Riel de la Pata Izquierda	85	2	Mango Corto de Baranda
33	1	Riel de la Pata Derecha	86	4	Tapa de Baranda
34	1	Rodillo Estable	87	2	Montaje de Pulso
35	1	Cubierta de Charola Ventral	88	2	Mango Largo de Baranda
36	1	Charola Ventral	89	1	Baranda Derecha
37	1	Interruptor	90	1	Baranda Izquierda
38	2	Ojal Reforzado de Charola Ventral	91	1	Charola Izquierda
39	1	Ojal Reforzado	92	1	Base de Consola
40	1	Cable Eléctrico	93	1	Consola
41	7	Atadura	94	1	Charola Derecha
42	1	Polea/Rodillo de Manejo	95	1	Llave
43	1	Cubierta del Riel de la Pata Derecha	96	1	Parte de Atrás de la Consola
44	1	Cubierta del Riel de la Pata Izquierda	97	1	Sensor de Pulso para el Pecho
45	1	Imán	98	2	Buje de Pivote de Armadura
46	1	Banda	99	4	Buje de Pivote
47	1	Funda de la Cubierta Frontal	*	-	Manual del Usuario
48	1	Cubierta Frontal			
49	8	Tapa de Amortiguador			
50	4	Resorte			
51	4	Amortiguador			
52	1	Cable de la Base			
53	4	Amortiguador de Goma			

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.

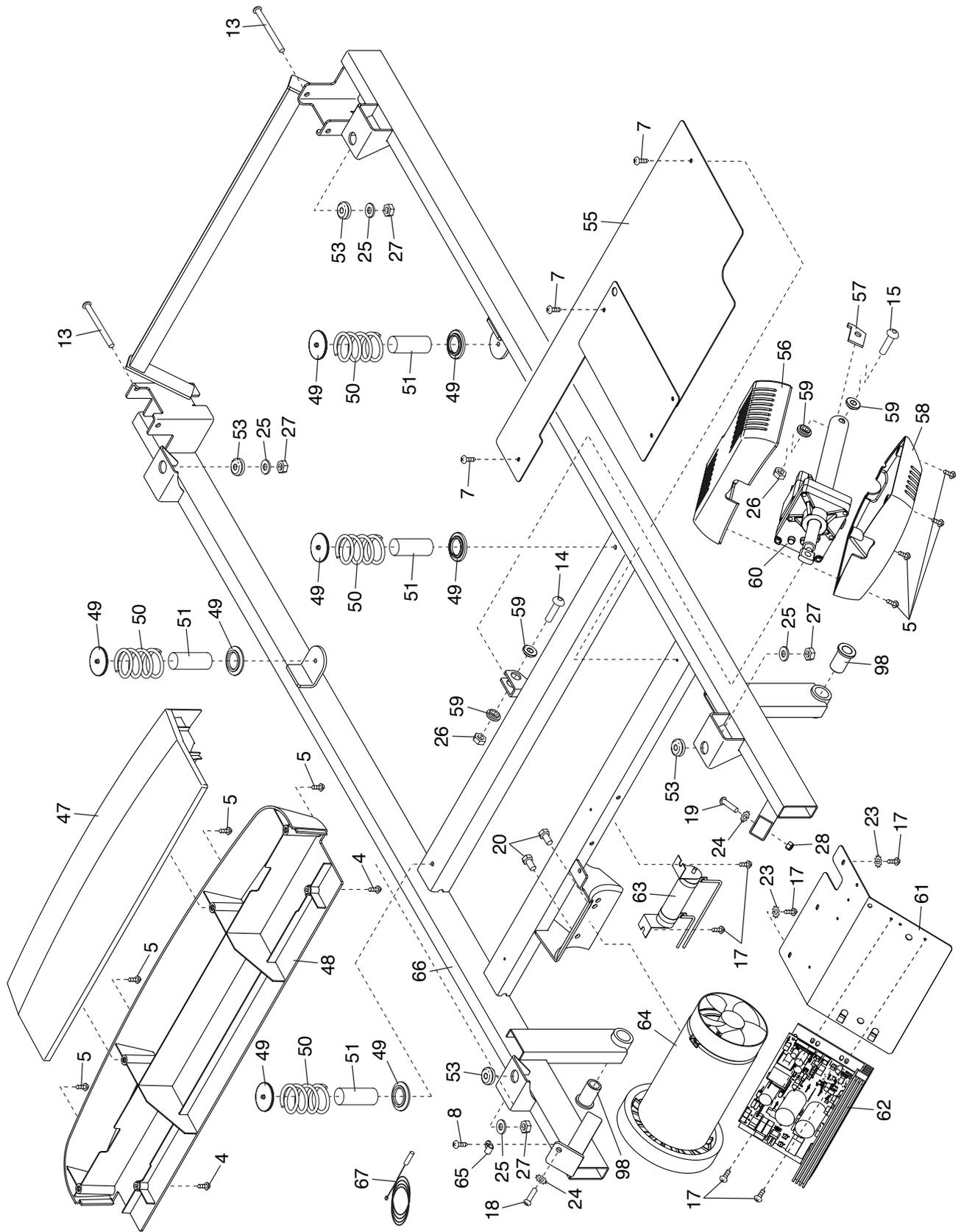
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo 24927.1 R1213A



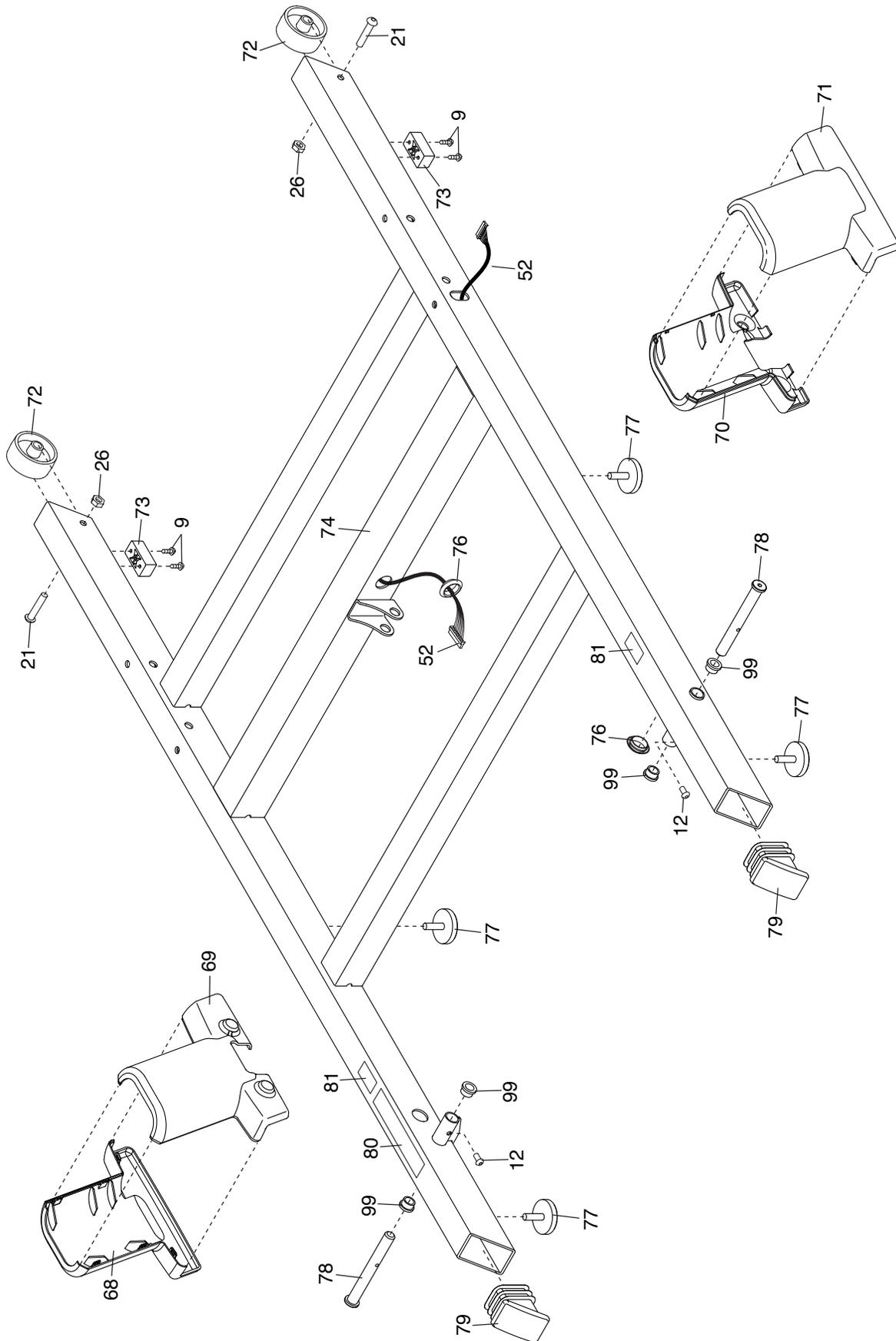
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo 24927.1 R1213A



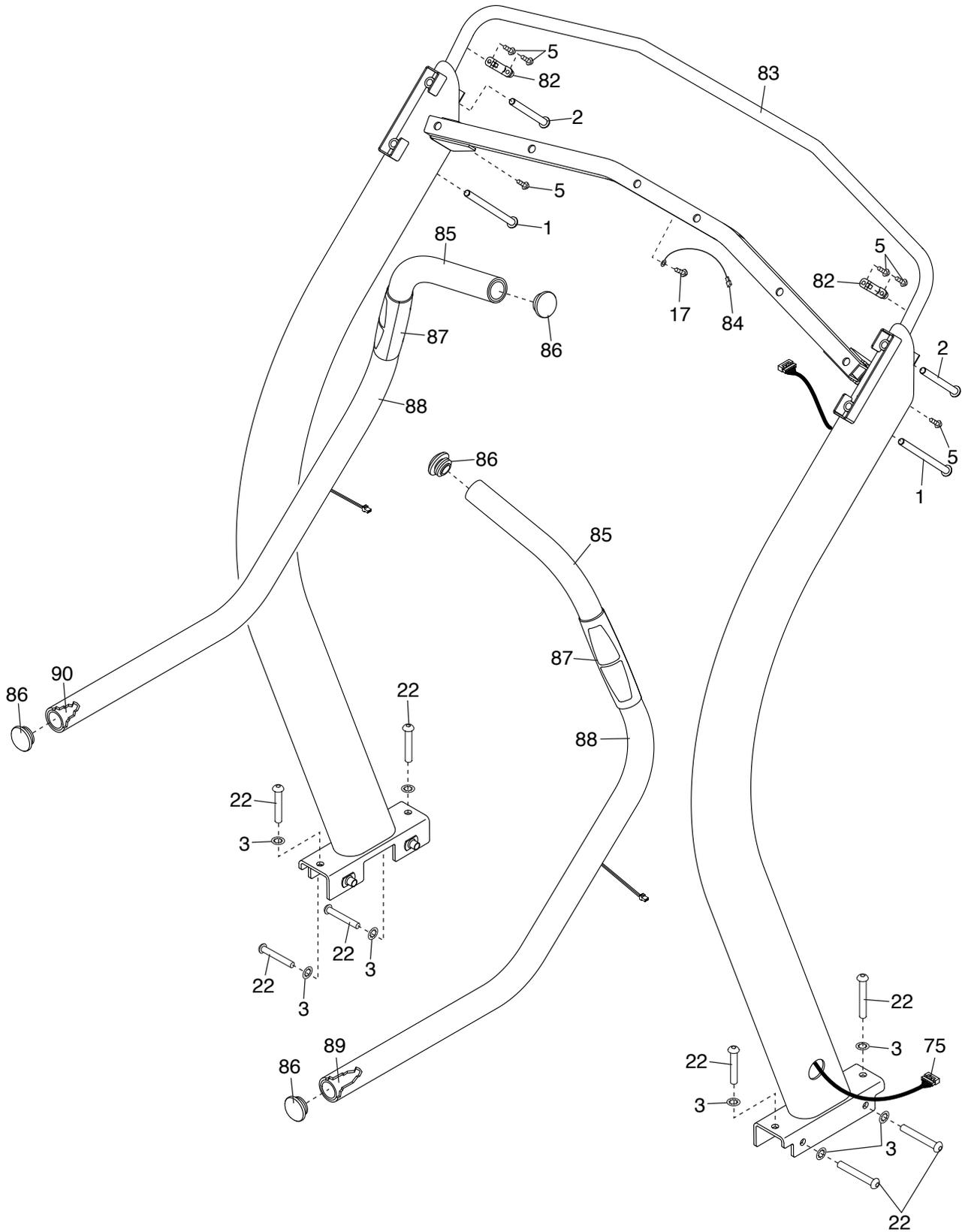
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo 24927.1 R1213A



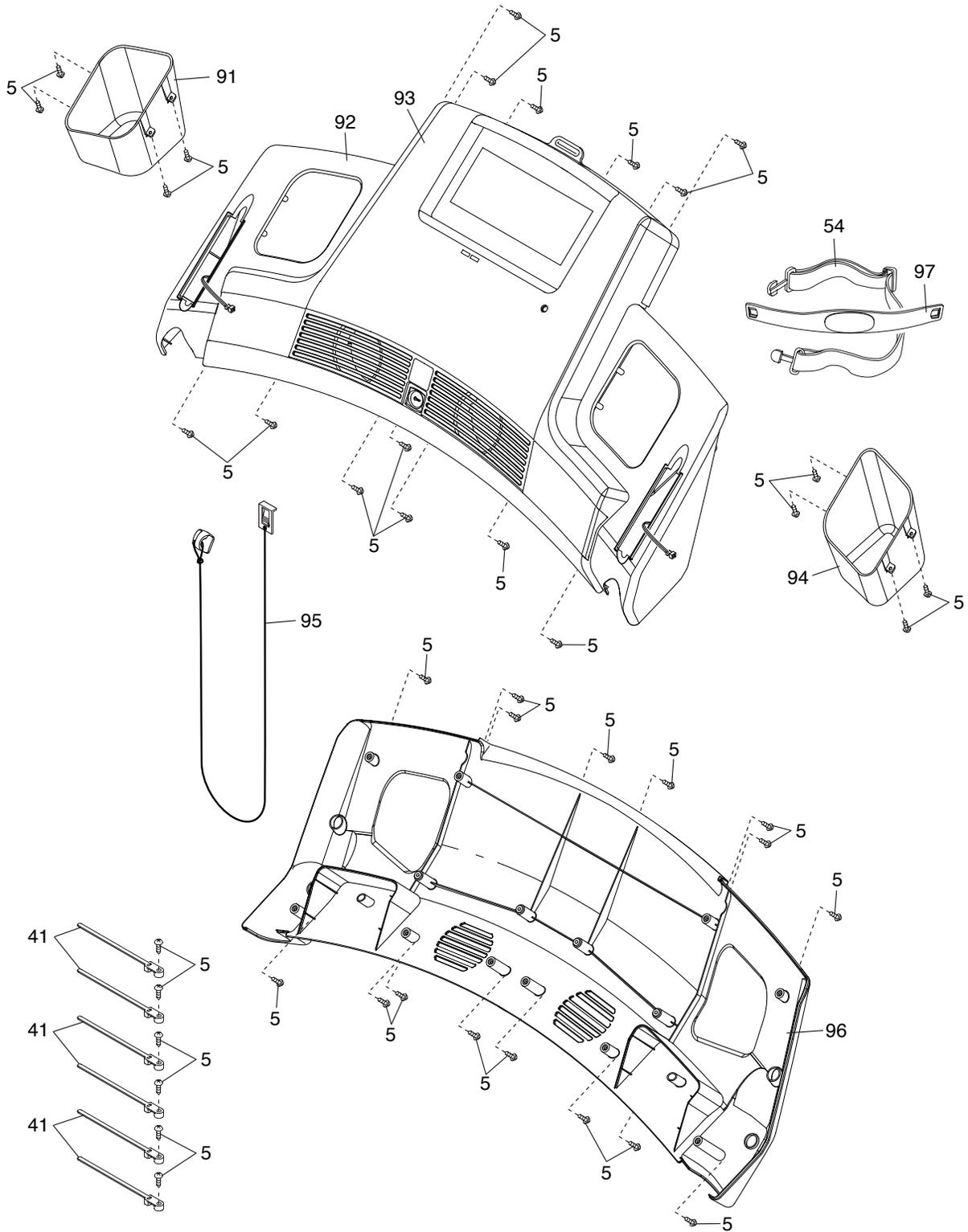
DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo 24927.1 R1213A



DIBUJO DE LAS PIEZAS E

Nº de Modelo 24927.1 R1213A



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.

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.