

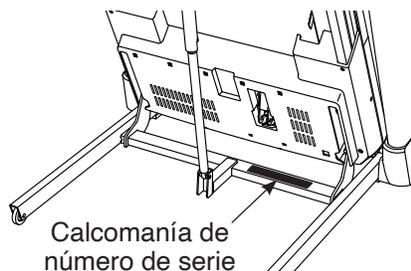
NordicTrack®

EXP 10i

N.º de Modelo NTL15421-INT.4

N.º de Serie _____

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



Calcomanía de número de serie

MANUAL DEL USUARIO

ASISTENCIA A MIEMBROS

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

Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 19 horas, sábados de 9 a 13 horas CET



⚠ PRECAUCIÓN

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

ÍNDICE

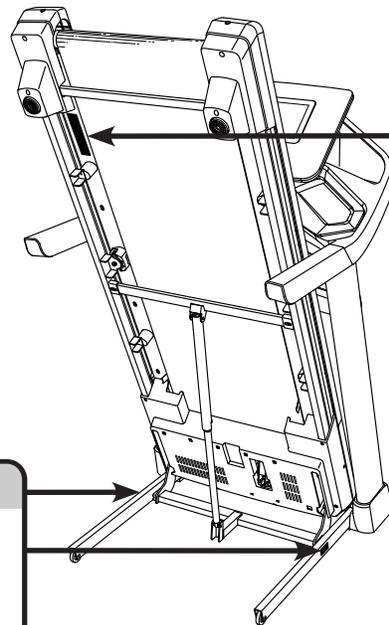
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	17
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	30
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	31
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	34
LISTA DE LAS PIEZAS.....	38
DIBUJO DE PIEZAS.....	40
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, 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 sus manos y pies alejados de esta área mientras la máquina para correr esté en operación.



ADVERTENCIA

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

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

• Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.

• Quite la llave cuando no esté en uso.

• Mantenga ropas, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.

• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.

• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

NORDICTRACK y IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Google Play y Google Maps son marcas de Google LLC.

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 la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. 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 piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete 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 135 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 use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
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.
15. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
16. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
17. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 31 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 EL APARATO** en la página 19). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
19. Tenga cuidado al subirse a la máquina para correr y al bajar de ella. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
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 banda 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 Off (apagado) (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
24. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 7, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 30.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
25. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
27. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
28. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr. 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 experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® EXP 10I. La máquina para correr EXP 10I ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que otras máquinas para correr.

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

preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor repase el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas indicadas.

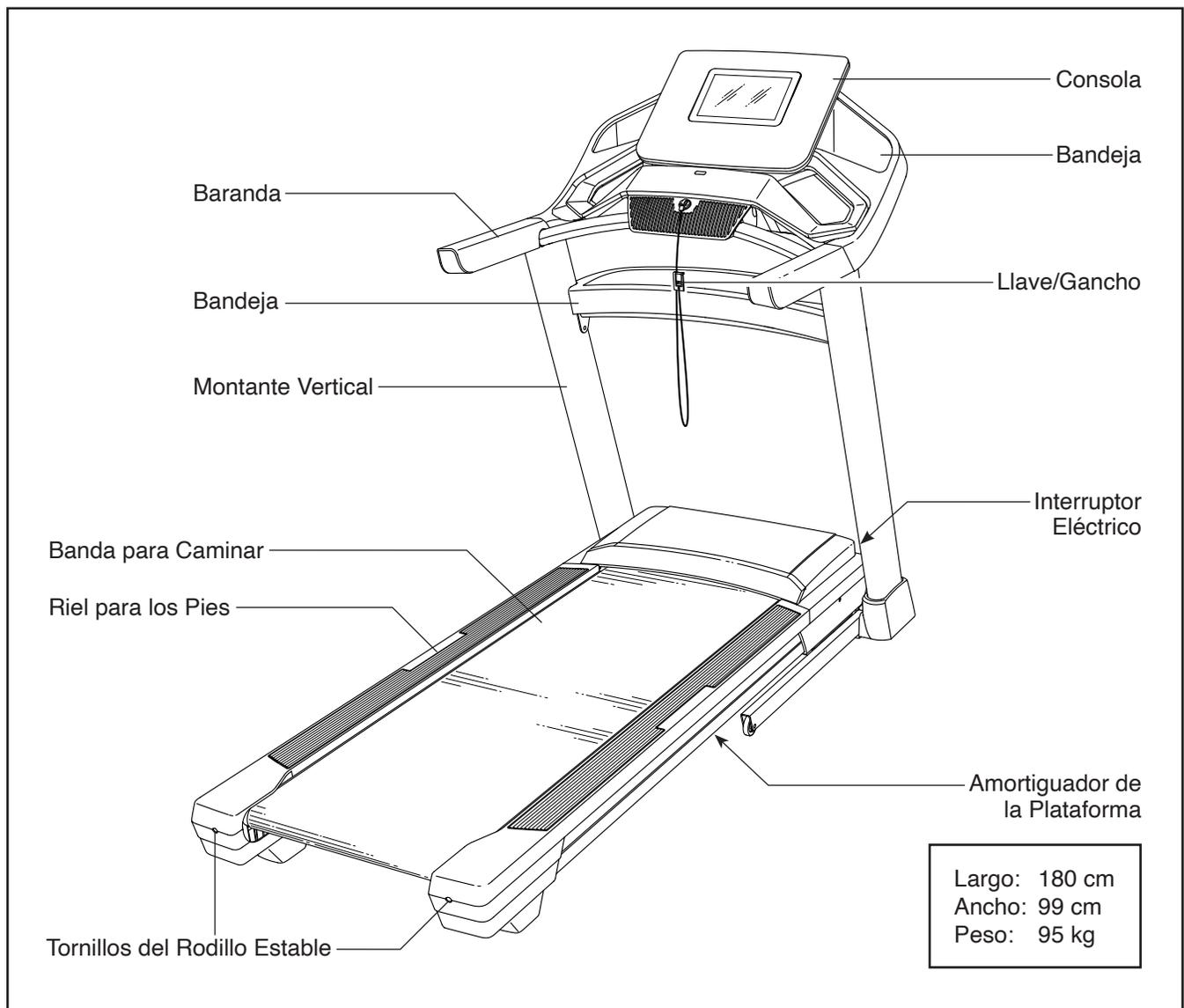
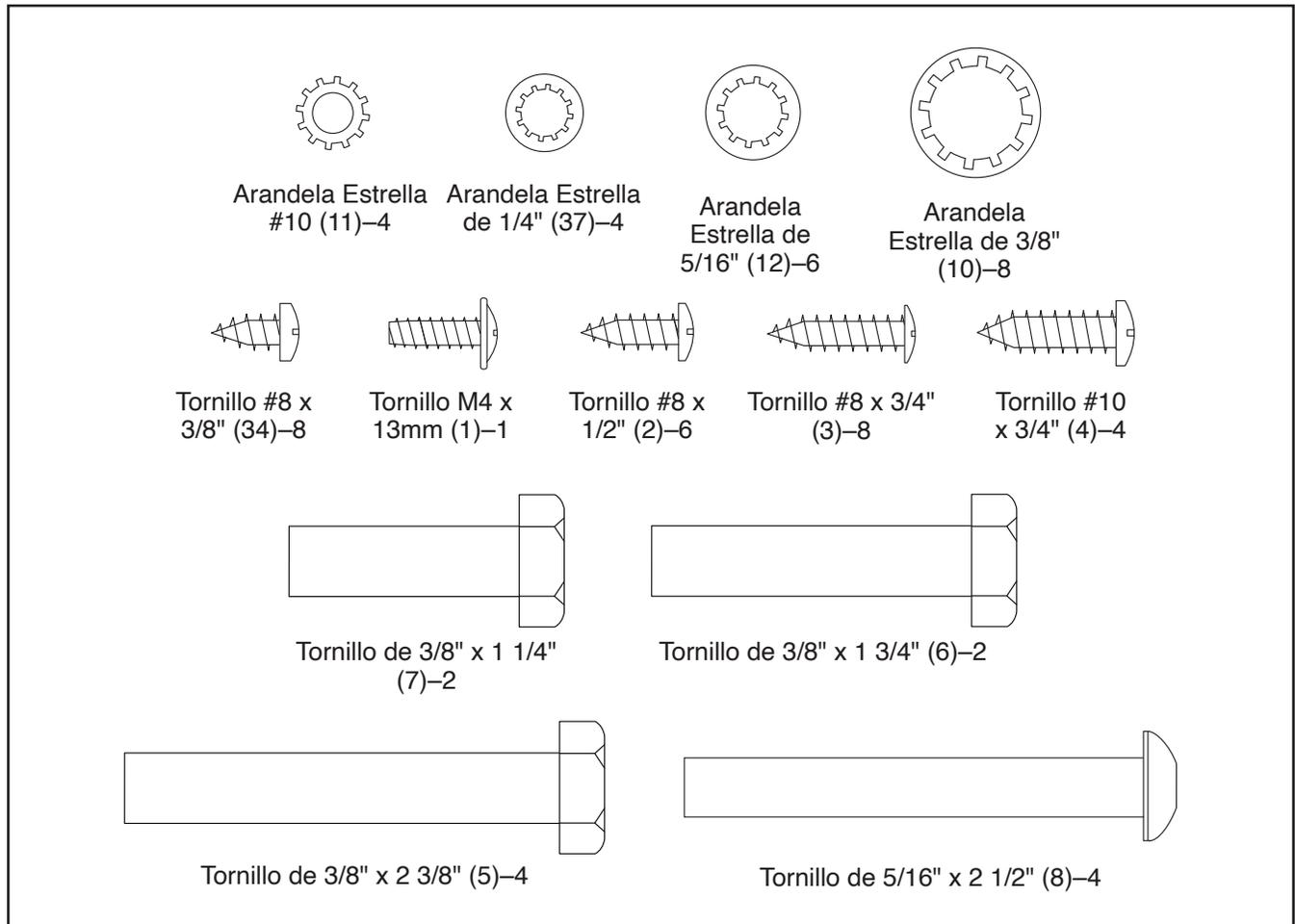
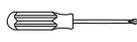


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



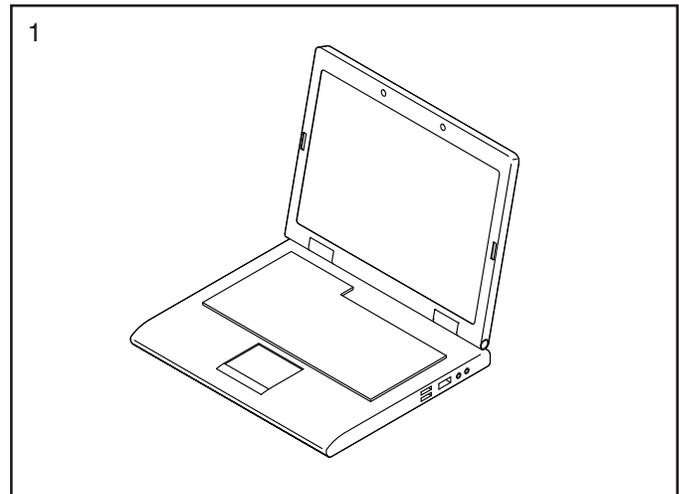
MONTAJE

- El montaje requiere de dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - la llave hexagonal incluida 
 - una llave inglesa 
 - un destornillador estrella 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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.

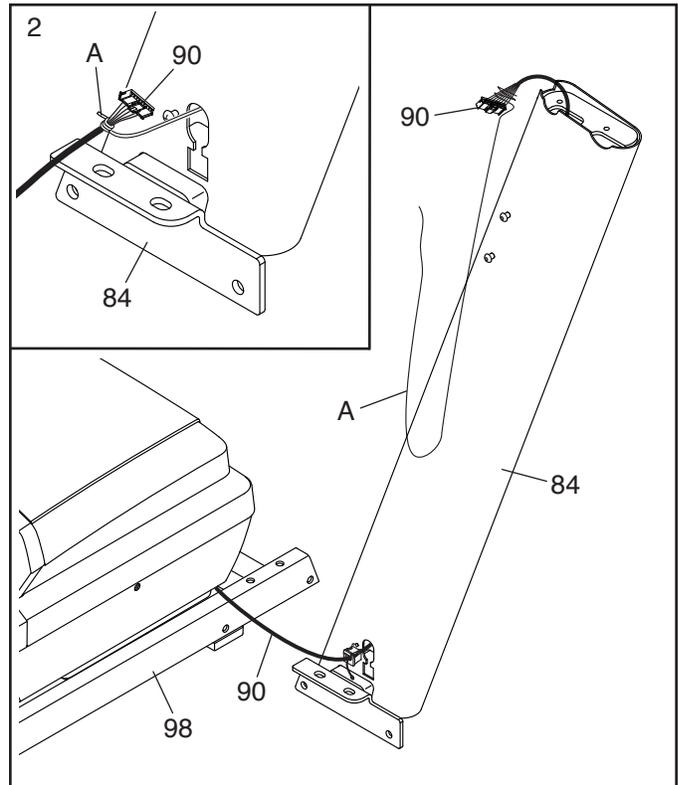


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (90) a la parte delantera de la Base (98).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (84). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (98).

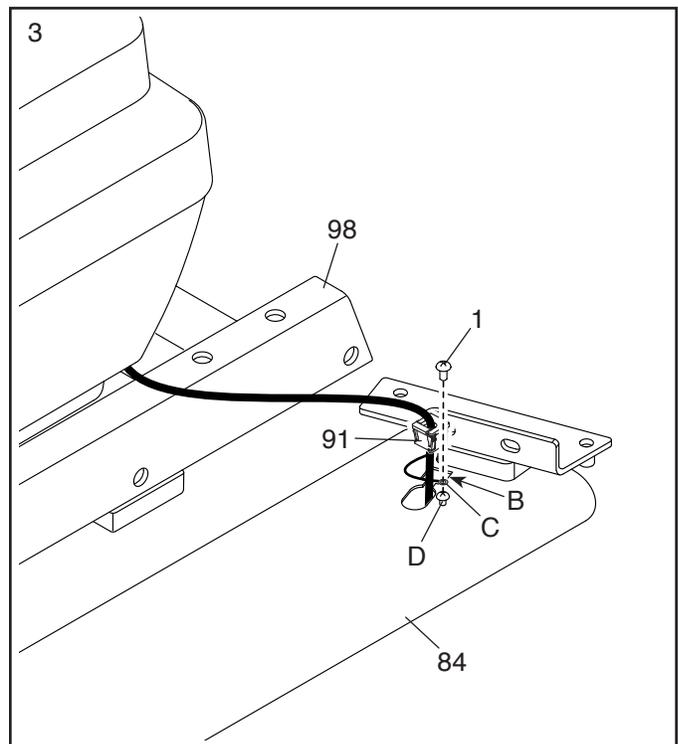
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (84) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (90). Luego, inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho y tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase a través del Montante Vertical Derecho.



3. Tienda el Montante Vertical Derecho (84) cerca de la Base (98). Presione el Ojal Reforzado del Montante Vertical (91) para insertarlo en el orificio cuadrado (B) del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (C).**

Si existe un tornillo (D) ya conectado al Montante Vertical Derecho (84), retire el tornillo y deséchelo.

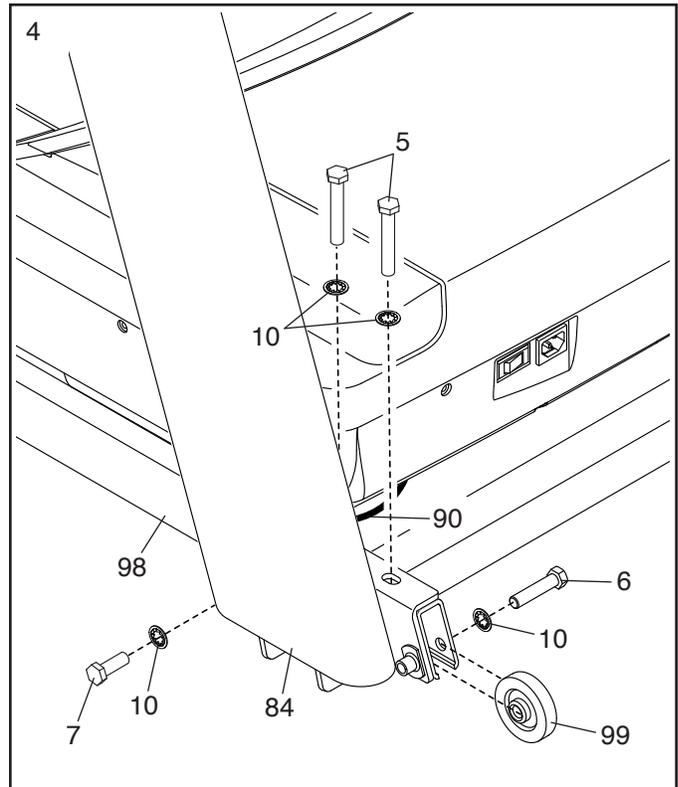
Luego, conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (84) con un Tornillo M4 x 13mm (1).



4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (84) apoyado contra la Base (98). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (90).**

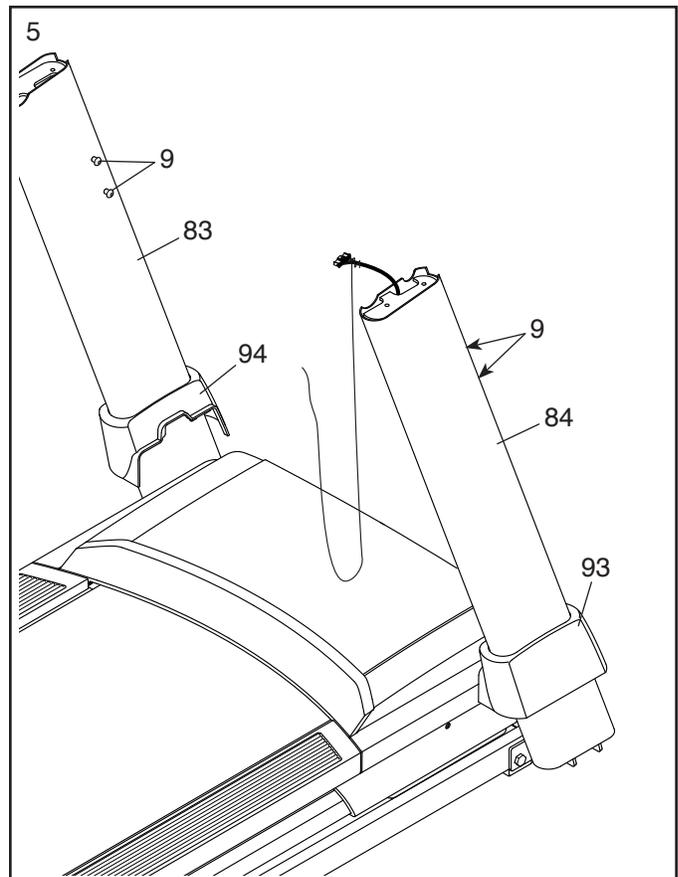
Conecte el Montante Vertical Derecho (84) y una Rueda (99) con dos Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (5), un Tornillo de 3/8" x 1 1/4" (7), un Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (6) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (10) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

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



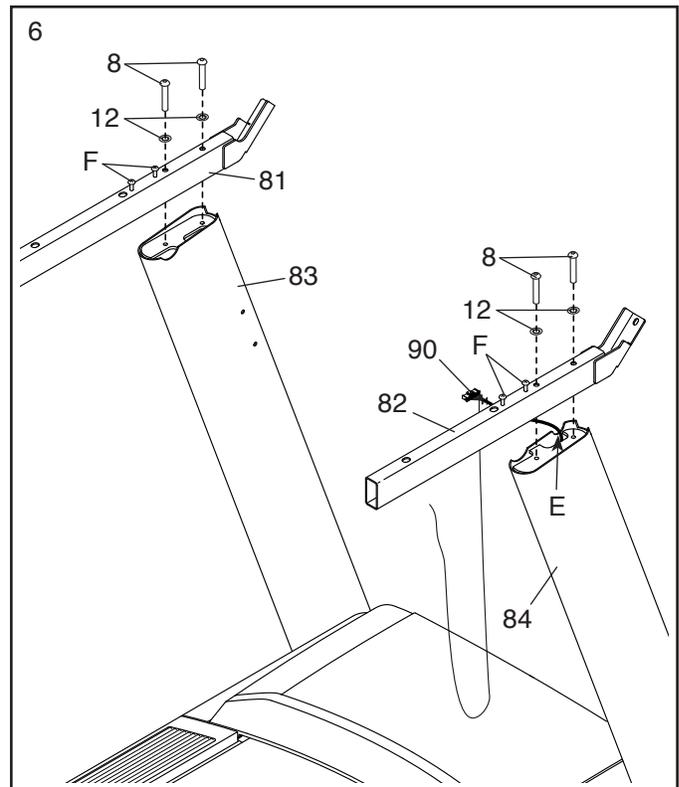
5. **Retire y conserve los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (9).**

Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (94, 93). Deslice la Cubierta Izquierda de la Base sobre el Montante Vertical Izquierdo (83) y deslice la Cubierta Derecha de la Base sobre el Montante Vertical Derecho (84); **no encaje a presión aún las Cubiertas de la Base.**



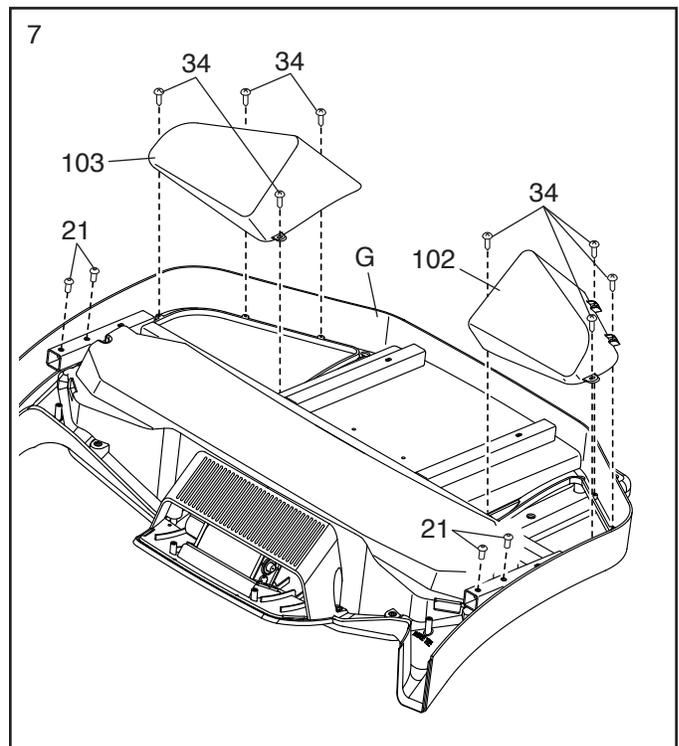
6. Conecte las Barandas Izquierda y Derecha (81, 82) y los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (83, 84) con cuatro Tornillos de 5/16" x 2 1/2" (8) y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (12); **no apriete aún completamente los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (90) en el lado derecho. Coloque el Cable del Montante Vertical en la ranura (E) como se muestra.**

Luego, retire y deseche los cuatro tornillos indicados (F).



7. Coloque el conjunto de la consola (G) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos. **Retire y conserve los cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (21).**

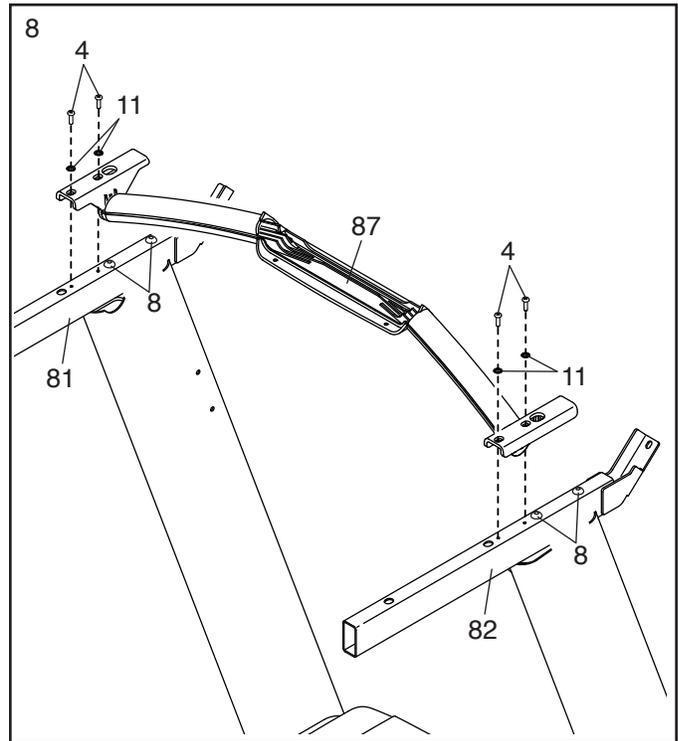
A continuación, identifique las Bandejas Izquierda y Derecha (102, 103). Conecte las Bandejas al conjunto de la consola (G) con ocho Tornillos #8 x 3/8" (34); **no apriete en exceso los Tornillos.**



8. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada (87), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (4).

Oriente la Barra Cruzada (87) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a las Barandas (81, 82) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (4) y cuatro Arandelas Estrella #10 (11); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

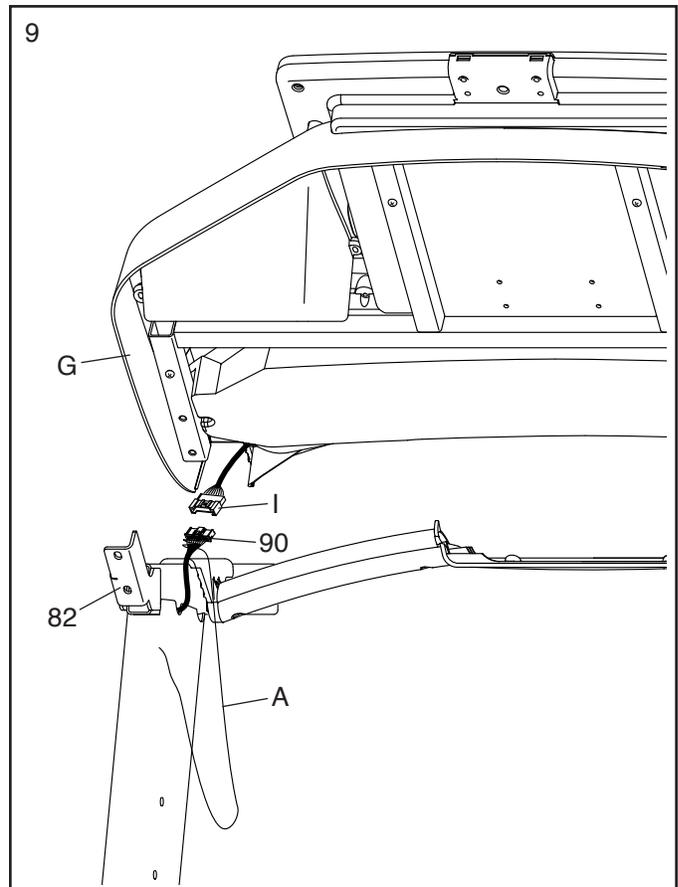
Luego, apriete completamente los cuatro Tornillos de 5/16" x 2 1/2" (8).



9. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de la consola (G) cerca de la Baranda Derecha (82).

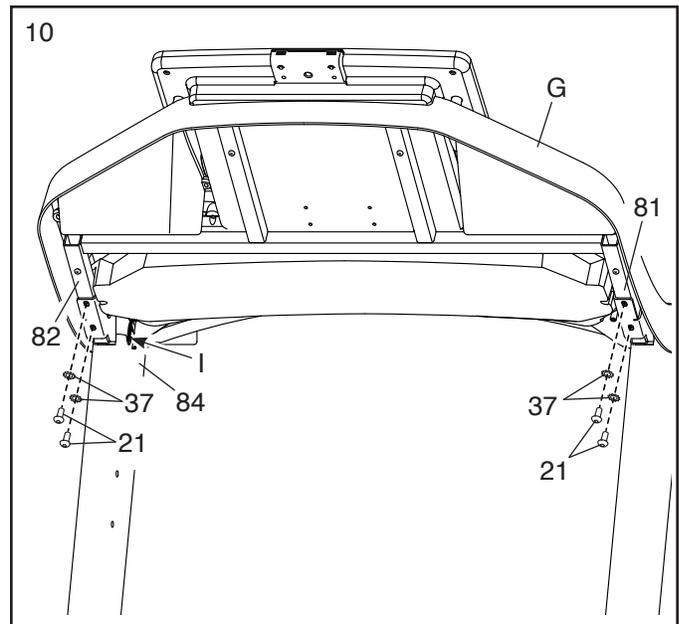
Conecte el Cable del Montante Vertical (90) al cable de la consola (I). **Los conectores deben deslizarse unos con otros fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.**

Luego, retire la atadura de cables (A) del Cable del Montante Vertical (90).

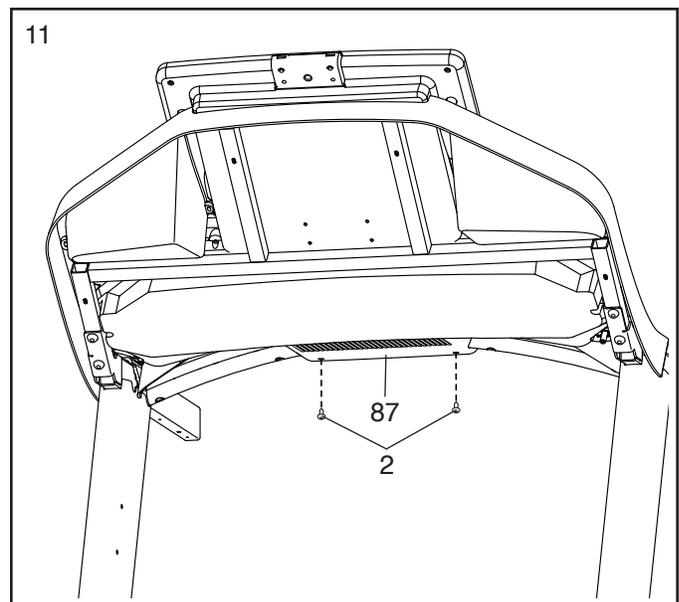


10. Conecte el conjunto de la consola (G) a las Barandas (81, 82) con cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (21) que retiró en el paso 7 y cuatro Arandelas Estrella de 1/4" (37); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar los cables (I).**

Inserte el exceso de los cables (I) en la parte superior del Montante Vertical Derecho (84).



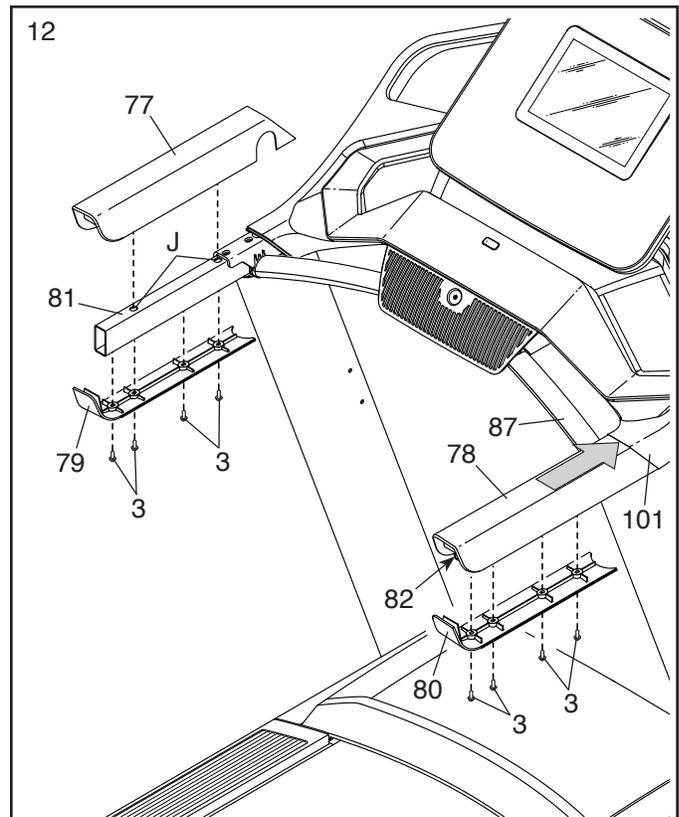
11. Apriete parcialmente dos Tornillos #8 x 1/2" (2) en la Barra Cruzada (87) y luego apriéte-los completamente; **no apriete en exceso los Tornillos.**



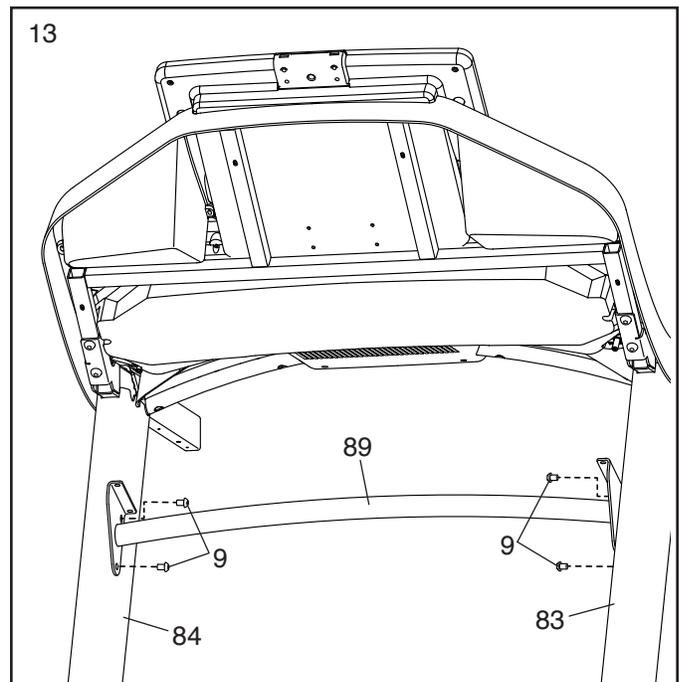
12. Alinee la Cubierta Superior de la Baranda Derecha (78) con la Barra Cruzada (87) y con los orificios (J) de la Baranda Derecha (82). Luego, presione la Cubierta Superior de la Baranda Derecha hacia abajo contra la Baranda Derecha. La parte delantera de la Cubierta Superior de la Baranda Derecha debe flexionarse alrededor de la Base de la Consola (101) y encajar en su lugar alrededor de la Barra Cruzada.

A continuación, apriete parcialmente cuatro Tornillos #8 x 3/4" (3) en la Cubierta Inferior de la Baranda Derecha (80), la Baranda Derecha (82) y la Cubierta Superior de la Baranda Derecha (78). Luego, deslice las Cubiertas Superior e Inferior de la Baranda Derecha hacia delante contra la Base de la Consola (101) como se muestra y apriete los cuatro Tornillos.

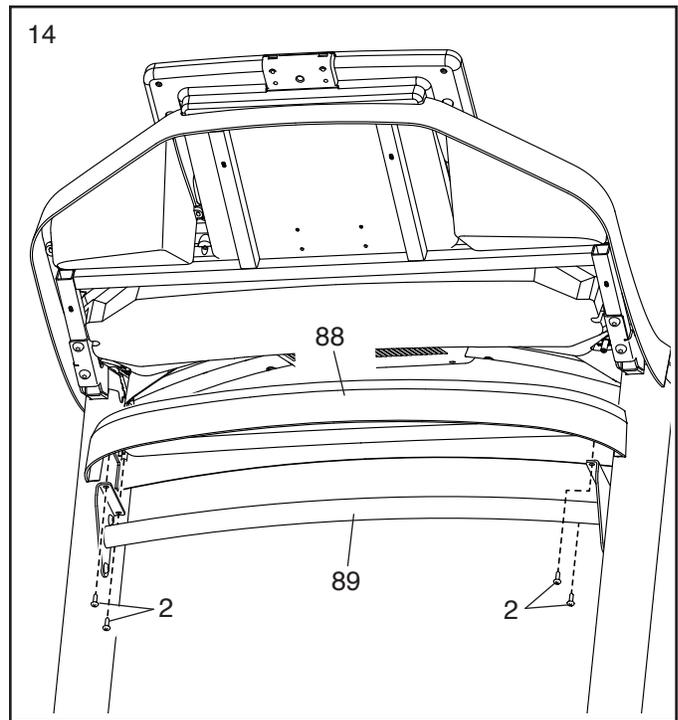
Conecte las Cubiertas Superior e Inferior de la Baranda Izquierda (77, 79) a la Baranda Izquierda (81) de la manera descrita arriba.



13. Deslice con cuidado la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (89) entre los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo (84, 83). Conecte la Barra Cruzada de los Montantes Verticales con los cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (9) que retiró en el paso 5; **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



14. Conecte la Bandeja (88) a la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (89) con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (2); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos. No apriete en exceso los Tornillos.**

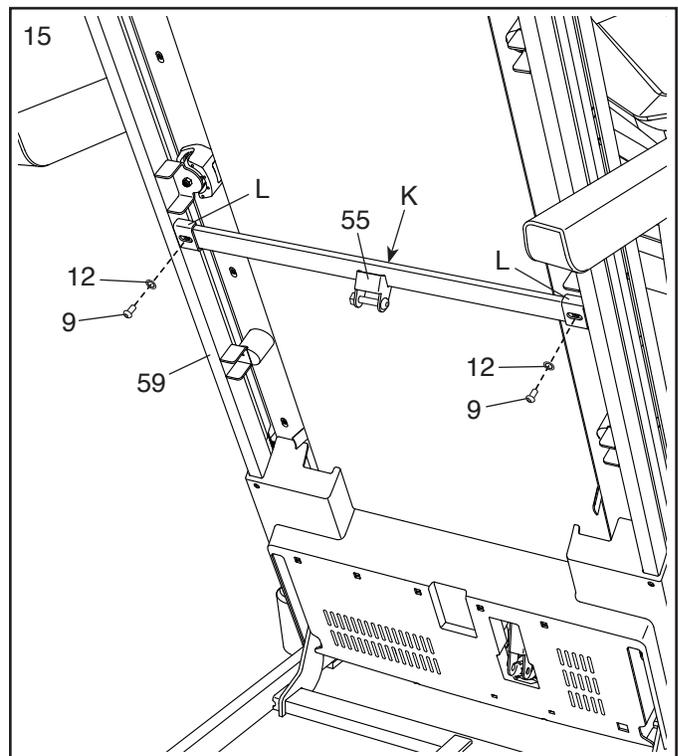


15. **Nota: Si la máquina para correr se ensambla sobre una superficie lisa, podría desplazarse sola durante este paso.**

Retire los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (9) de la Barra Cruzada del Pasador (55). Nota: La Barra Cruzada del Pasador no viene conectada de antemano a la Armadura (59).

Eleve la Armadura (59) para situarla en posición vertical. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 17.**

Oriente la Barra Cruzada del Pasador (55) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (Este lado hacia la banda) (K) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes (L) de la Armadura (59) con los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (9) que acaba de retirar y dos Arandelas Estrella de 5/16" (12).

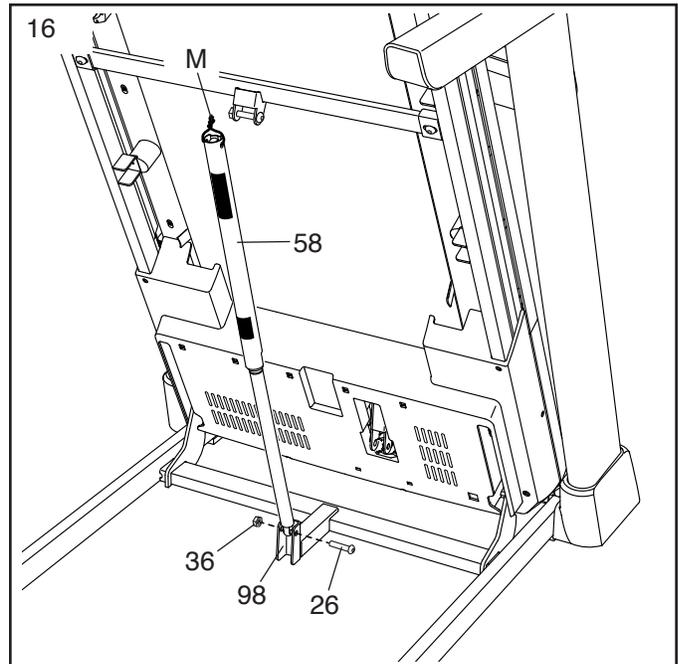


16. Retire la Tuerca de 5/16" (36) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (26) del soporte de la Base (98).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (58) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (58) al soporte de la Base (98) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (26) y la Tuerca de 5/16" (36) como se muestra.

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (58) hasta la posición vertical y retire la atadura (M).

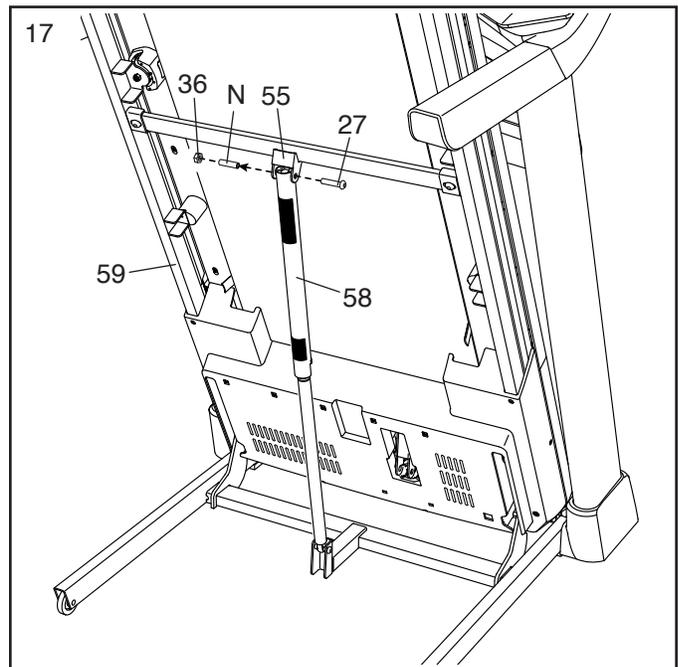


17. Retire la Tuerca de 5/16" (36) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (27) del soporte de la Barra Cruzada del Pasador (55).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (58) con el soporte de la Barra Cruzada del Pasador (55) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (27) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (N) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.**

A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (36) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (27); **no apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (58) debe poder pivotar.**

Luego, baje la Armadura (59) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 30).

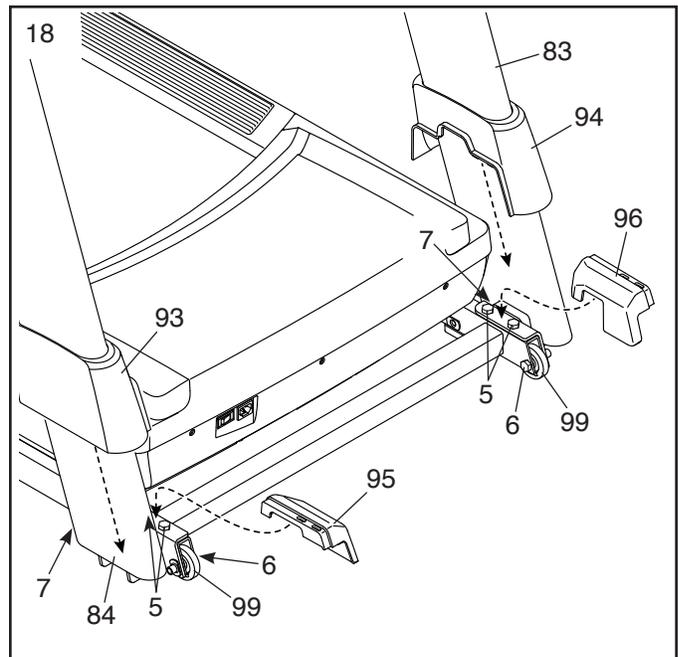


18. **Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (5) y los dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (7).**

A continuación, apriete los dos Tornillos de 3/8" x 1 3/4" (6); asegúrese de que las Ruedas (99) giren libremente.

A continuación, coloque la Cubierta Interior Izquierda de la Base (96) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (83). Deslice la Cubierta Izquierda de la Base (94) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta Interior Izquierda de la Base.

Luego, coloque la Cubierta Interior Derecha de la Base (95) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Derecho (84). Deslice la Cubierta Derecha de la Base (93) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta Interior Derecha de la Base.



19. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea la página 33). Nota: Pueden incluirse piezas adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

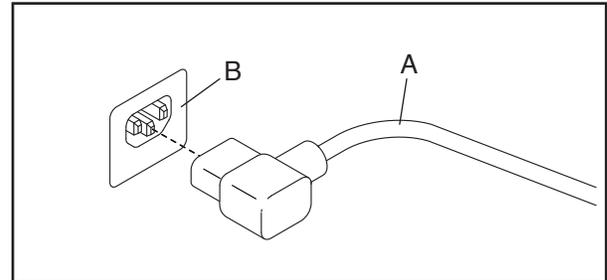
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

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

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

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



2. Enchufe el otro extremo del cable eléctrico (A) a un tomacorriente (C) adecuadamente instalado y conectado a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

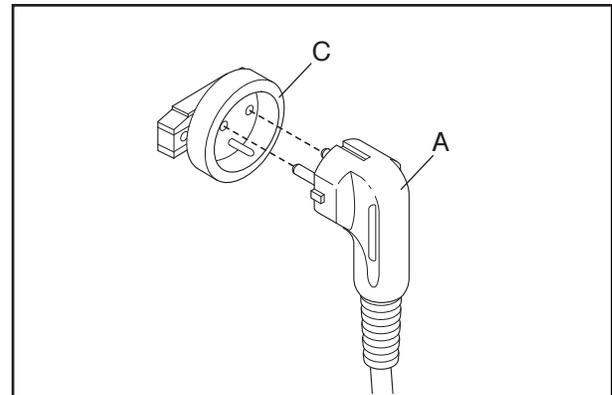
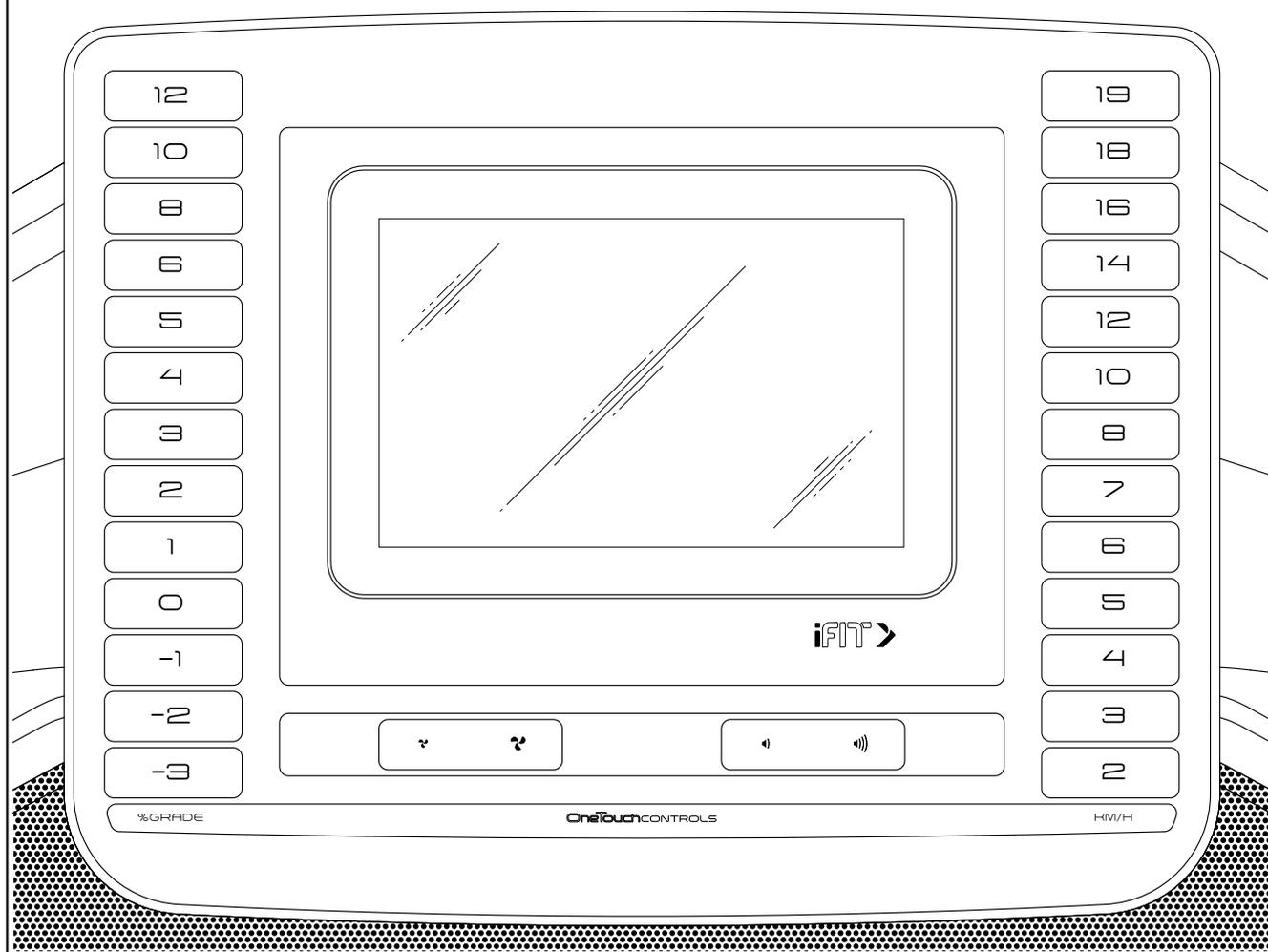


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



APLICACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La avanzada consola de la máquina para correr ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

La consola incorpora tecnología inalámbrica para poder conectar la consola a iFIT y le proporciona una selección cambiante de entrenamientos iFIT destacados. Cada entrenamiento cambia automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr a medida que una asesoría de iFIT lo guía por su entrenamiento.

Con una suscripción a iFIT, puede disfrutar de acceso ilimitado a la biblioteca de entrenamientos de estudio y por destinos de iFIT. Incluso puede crear sus propios entrenamientos, registrar el resultado de su entrenamiento, marcarse metas de estado físico y hacer un seguimiento de las mismas y tener acceso a otras muchas funciones.

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.

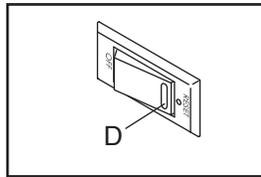
Usted también puede medir su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 29 para adquirir un monitor de ritmo cardíaco.**

Para encender el aparato, vea la página 19. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil**, vea la página 19. **Para configurar la consola**, vea la página 20.

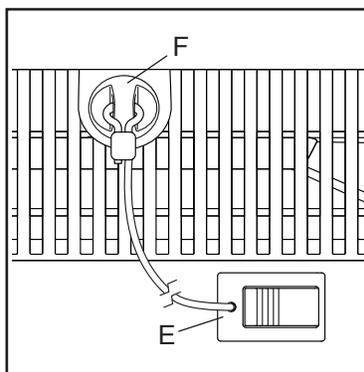
CÓMO ENCENDER EL APARATO

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

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 17). A continuación, localice el interruptor eléctrico en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar) (D).



A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el gancho (E) conectado a la llave (F) y deslícelo con seguridad por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. **Nota:**



La consola puede requerir unos instantes antes de estar lista para el uso. 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.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada de la tableta:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 21). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita presionar fuerte sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, primeramente, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque *?123*. Para ver más caracteres, toque *~{<*. Vuelva a tocar *?123* para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque *ABC*. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón de mayúsculas (símbolo de flecha orientada hacia arriba). Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de mayúsculas. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de mayúsculas por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón de borrado (símbolo de flecha orientada hacia atrás con una X).

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

Antes de usar la máquina para correr por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFIT y utilizar diversas funciones de la consola, debe conectar la consola a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Personalice sus ajustes.

Rellene el formulario de la pantalla para que la consola muestre la unidad de medida y la zona horaria que usted desee. Nota: Si necesita cambiar estos ajustes más adelante, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 26.

3. Inicie una sesión o cree una cuenta de iFIT.

Proporcione su dirección de correo electrónico y siga las instrucciones de la pantalla para registrarse o iniciar una sesión en su cuenta de iFIT.

4. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar). La consola comprobará si hay actualizaciones de firmware. Vea el paso 5 en la página 27 para más información.

5. Calibre el sistema de inclinación.

Primero, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación) y, luego, toque *Begin* (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. Vea el paso 6 en la página 27 para más información.

La consola está ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los distintos entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para utilizar la función manual, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 22. **Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio**, vea la página 24. **Para utilizar un entrenamiento iFIT**, vea la página 25.

Para ver o cambiar los ajustes de la consola, vea la página 26. **Para conectarse a una red inalámbrica**, vea la página 28. **Para ajustar los amortiguadores de la plataforma**, vea la página 29.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 33).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19. **Nota: La consola puede requerir unos instantes antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Nota: Si piensa utilizar un monitor de ritmo cardíaco wearable con la consola, debe colocarse el monitor de ritmo cardíaco **antes de poner en marcha la banda para caminar**. La consola buscará automáticamente el monitor de ritmo cardíaco durante 30 segundos tras poner en marcha la banda para caminar al comienzo de cada entrenamiento. **Vea la página 29 para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco wearable.**

3. Ponga en marcha la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Toque *Manual Start* (inicio manual) en la pantalla o pulse el botón Start (comenzar) de la consola para poner en marcha la banda para caminar. La banda para caminar comenzará a moverse a baja velocidad. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución de velocidad. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en pequeños incrementos; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápidamente.

Si pulsa uno de los botones de velocidad numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumento y disminución de inclinación o uno de los botones de inclinación numerados. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

IMPORTANTE: La primera vez que use la máquina para correr, deberá calibrar el sistema de inclinación (vea el paso 6 en la página 27).

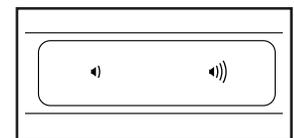
5. Siga su progreso.

Mientras camina o corre en la máquina para correr, se mostrará una selección de información sobre el entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El tiempo transcurrido
- El número aproximado de calorías quemadas
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- La velocidad de la banda para caminar

También hay disponible información adicional. Para ver o examinar más estadísticas y tablas, deslice hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. También puede tocar el botón + de la pantalla para visualizar estadísticas o tablas. **Nota: Si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea la página 29), también se mostrará su ritmo cardíaco.**

Si lo desea, ajuste el volumen pulsando los botones de volumen de la consola.

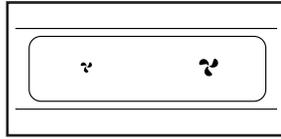


Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar) o toque la pantalla y, luego, toque el símbolo de pausa. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) o toque el símbolo de reproducción en la pantalla.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador cuenta con varios ajustes de velocidad, incluida una función automática.

Mientras esté seleccionada 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 los botones de aumento y disminución del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



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

Párese en los rieles para los pies y pulse el botón Stop (parar) de la consola o toque la pantalla y toque el símbolo de pausa. Luego, toque el símbolo de parada de la pantalla o vuelva a pulsar el botón Stop (parar). En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Si desea guardar su entrenamiento para volverlo a usar en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el icono de corazón de la pantalla. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla. Toque *Finish* (terminar) para salir a la pantalla de inicio. Luego, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

Nota: Para usar un entrenamiento incluido, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 28).

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19. **Nota: La consola puede requerir unos instantes antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio o la biblioteca de entrenamientos.

Cuando encienda la corriente, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

3. Seleccione un entrenamiento.

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.

Los entrenamientos incluidos en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos incluidos para volver a utilizarlo en el futuro, puede añadirlo como favorito tocando el botón de favoritos (símbolo de corazón). Debe haber iniciado una sesión en su cuenta de iFIT para guardar un entrenamiento incluido (vea el paso 3 en la página 25).

Para trazar su propio mapa de entrenamiento, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO en la página 24.

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

4. Comience el entrenamiento.

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

Durante algunos entrenamientos, una asesoría de iFIT le guiará por el entrenamiento de video. Toque la pantalla para seleccionar las opciones separadas 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 la velocidad o la inclinación son demasiado elevadas o demasiado bajas, puede pulsar los botones de aumento o disminución para activar Smart Adjust y escalar la intensidad del entrenamiento. **Para regresar a los ajustes programados del entrenamiento**, toque la pantalla y, luego, desactive Smart Adjust.

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.

Para poner en pausa el entrenamiento, simplemente toque la pantalla y toque el símbolo de pausa. Para continuar el entrenamiento, toque el símbolo de reproducción.

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 agregar el entrenamiento a su programa (vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT en la página 25) o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

5. Use auriculares si lo desea.

Para conectar sus auriculares inalámbricos a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares y seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla.

Cuando sus auriculares y la consola estén vinculados correctamente, el audio de la consola se reproducirá a través de los auriculares.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 21.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 22.

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

Vea el paso 7 en la página 22.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

Nota: Para crear un entrenamiento con trazado de mapa propio, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 28). También es necesario disponer de una cuenta de iFIT.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19. **Nota: La consola puede requerir unos instantes antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque *Create* (crear) en la pantalla.

3. Trace su mapa.

Navigate hasta la zona del mapa en la que desee trazar su entrenamiento deslizando para ello los dedos por la pantalla. Toque la pantalla para agregar el punto de salida de su entrenamiento. Luego, toque la pantalla para agregar el punto de llegada de su entrenamiento. Nota: Si desea comenzar y finalizar el entrenamiento en el mismo punto, utilice las opciones *Close Loop* (vuelta cerrada) o *Out & Back* (salida y llegada). También puede seleccionar si desea que su entrenamiento se ajuste a las rutas.

Si se equivoca, puede tocar *Undo* (deshacer).

La pantalla mostrará la elevación y la distancia de su entrenamiento. Si lo desea, puede cambiar la velocidad predeterminada.

4. Guarde su entrenamiento.

Toque *Save New Workout* (guardar entrenamiento nuevo) en la pantalla. Si lo desea, puede cambiar el título del entrenamiento o agregar una descripción.

5. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) en la pantalla. Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar. Vea el paso 4 en la página 23 para más información.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 21.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 22.

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

Vea el paso 7 en la página 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA en la página 28). También es necesario disponer de una cuenta de iFIT.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19. **Nota: La consola puede requerir unos instantes antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla.

Si se encuentra en un entrenamiento, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si se encuentra en los menús de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Inicie una sesión en su cuenta de iFIT.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) en la pantalla y, luego, toque *Log in* (iniciar sesión) para iniciar una sesión en su cuenta de iFIT. Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su nombre y su contraseña.

Para cambiar de usuario dentro de su cuenta de iFIT, toque el botón de menú, toque *Settings* (ajustes) y, luego, toque *Manage Accounts* (administrar cuentas). Si hay más de un usuario asociado con la cuenta, se mostrará una lista de usuarios. Toque el nombre del usuario deseado.

4. Seleccione un entrenamiento iFIT de la pantalla de inicio o de la biblioteca de entrenamientos.

Toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar la pantalla de inicio (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

Para seleccionar un entrenamiento iFIT 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 hacia arriba o hacia abajo si es necesario.

Los entrenamientos iFIT destacados que se muestran en la pantalla de inicio cambiarán de forma periódica.

La biblioteca de entrenamientos contiene todos los entrenamientos iFIT disponibles para la máquina para correr, organizados por categorías. Para buscar la biblioteca de entrenamientos, toque el botón de búsqueda (símbolo de lupa) y seleccione las opciones de filtrado que desee.

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

También puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa (vea el paso 5) o marcar el entrenamiento como favorito (vea el paso 6).

5. Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT en el calendario.

Si lo desea, puede programar un entrenamiento iFIT para una fecha posterior. Simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee, toque *Schedule* (programar) y, luego, seleccione la fecha deseada en el calendario.

Al llegar la fecha seleccionada, el entrenamiento iFIT que programó aparecerá en la pantalla de inicio.

6. Si lo desea, puede crear una lista de entrenamientos iFIT favoritos.

Para marcar un entrenamiento iFIT como favorito, simplemente vea un resumen de la sesión de entrenamiento iFIT que desee y toque el botón de favoritos (símbolo de corazón).

Para ver una lista de entrenamientos iFIT que marcó como favoritos, seleccione la biblioteca de entrenamientos (botón Browse) y, luego, toque *My List* (mi lista).

7. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) en la pantalla. Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar. Vea el paso 4 en la página 23 para más información.

8. Use auriculares si lo desea.

Para conectar sus auriculares inalámbricos a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, toque cualquier parte libre de la pantalla, toque la opción para conectar sus auriculares y seleccione sus auriculares en la lista que aparece en la pantalla.

Cuando sus auriculares y la consola estén vinculados correctamente, el audio de la consola se reproducirá a través de los auriculares.

9. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 21.

10. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 22.

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

Vea el paso 7 en la página 22.

Para más información acerca de iFIT, visite [iFIT.com](https://www.ifit.com).

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Es posible que algunos de los ajustes y las características descritos no estén habilitados. En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente.

1. Seleccione el menú de ajustes.

Primero, encienda el aparato e inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19). **Nota:** La consola puede requerir unos instantes antes de estar lista para el uso.

A continuación, seleccione la pantalla de inicio. Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará la pantalla de inicio en la pantalla. Si está realizando un entrenamiento, toque la pantalla, toque el símbolo de pausa, toque el símbolo de parada y, luego, toque *Finish* (terminar) para regresar a la pantalla de inicio.

A continuación, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) y, luego, toque *Settings* (ajustes). En la pantalla aparecerá el menú de ajustes.

2. Navegue por los menús de ajustes y cambie los ajustes según lo desee.

Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse hacia arriba o hacia abajo si es necesario. Para visualizar un menú de ajustes, simplemente toque el nombre del menú. Para salir de un menú, toque el botón atrás (símbolo de flecha). Puede visualizar y cambiar los ajustes en los siguientes menús de ajustes:

Account (cuenta)

- My Profile (mi perfil)
- In Workout (en entrenamiento)
- Manage Accounts (administrar cuentas)

Equipment (aparato)

- Equipment Info (información del aparato)
- Equipment Settings (ajustes del aparato)
- Maintenance (mantenimiento)
- Wi-Fi

About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

3. Personalice la zona horaria y otros ajustes.

Para personalizar la zona horaria u otros ajustes, toque *Equipment Settings* (ajustes del aparato) y, luego, toque los ajustes deseados.

4. Visualice la información de la máquina.

Toque *Equipment Info* (información del aparato) para ver información de la aplicación o de la máquina, o bien para cambiar la unidad de medida.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas.

5. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware. Toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Update* (actualizar) para comprobar si hay actualizaciones de firmware, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. **IMPORTANTE: Para evitar dañar la consola, no apague ni desenchufe la máquina para correr mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la máquina para correr se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, use el interruptor eléctrico (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 19) para apagar la máquina para correr, espere unos segundos y, luego, enciéndala de nuevo. Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

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.

6. Calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

Toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación) y, luego, toque *Begin* (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y, luego, regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque *Finish* (terminar). **Nota: Ocasionalmente, la calibración de inclinación podría no iniciarse automáticamente al encender la máquina para correr. Espere a que la calibración se complete antes de intentar usar la máquina para correr.**

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, saque la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

7. Salga del menú de ajustes.

Si se encuentra en un menú de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para salir.

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

La consola está habilitada para Wi-Fi, lo que le permite configurar una conexión de red inalámbrica.

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Vea el paso 2 en la página 21.

2. Seleccione el menú de red inalámbrica.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales) y, luego, toque el símbolo de Wi-Fi® para activar el menú de red inalámbrica.

3. Habilite la Wi-Fi.

Compruebe que la Wi-Fi esté habilitada. Si no lo está, toque el conmutador de Wi-Fi para habilitar una conexión inalámbrica.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar varios segundos en aparecer.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque *Join* (registrarse) para conectarse a la red o toque *Cancel* (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro Password (contraseña). Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación *Show Password* (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Para usar el teclado, vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19.

Cuando la consola esté conectada a su red inalámbrica, aparecerá una marca junto al nombre de la red inalámbrica.

Para desconectarse de una red inalámbrica, toque y mantenga pulsado el nombre de la red inalámbrica y, luego, toque *Forget* (olvidar).

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Nota: La consola admite cifrados seguros y no seguros (WEP, WPA™ y WPA2™). Se recomienda una conexión de banda ancha; el desempeño depende de la velocidad de conexión.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFIT.com para recibir asistencia.

5. Salga del menú de red inalámbrica.

Para salir del menú de red inalámbrica, toque el botón atrás (símbolo de flecha) de la pantalla.

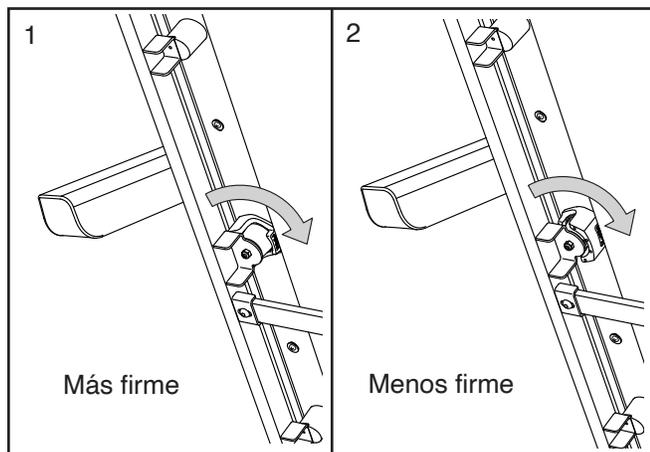
CÓMO AJUSTAR LOS AMORTIGUADORES

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

Para ajustar los amortiguadores, **primero retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.** También puede situar la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea **CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 30).

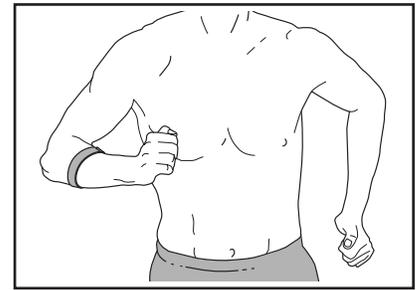
Para una plataforma para caminar más firme, gire un amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 1; para una plataforma para caminar menos firme, gire el amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 2. Ajuste los amortiguadores de la misma manera.

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



MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el



ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor de ritmo cardíaco wearable le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco wearable, por favor vea la portada de este manual.**

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

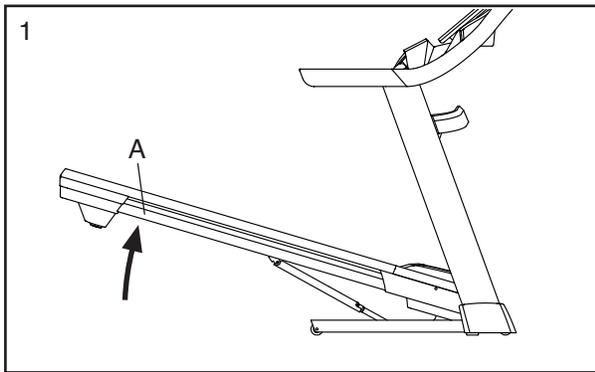
Para conectar un monitor de ritmo cardíaco wearable a la consola, comience por ponérselo de la forma indicada en sus instrucciones incluidas. Luego, comience su entrenamiento o ponga en marcha la banda para caminar en la función manual. La consola buscará el monitor de ritmo cardíaco wearable durante 30 segundos y se conectará automáticamente.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

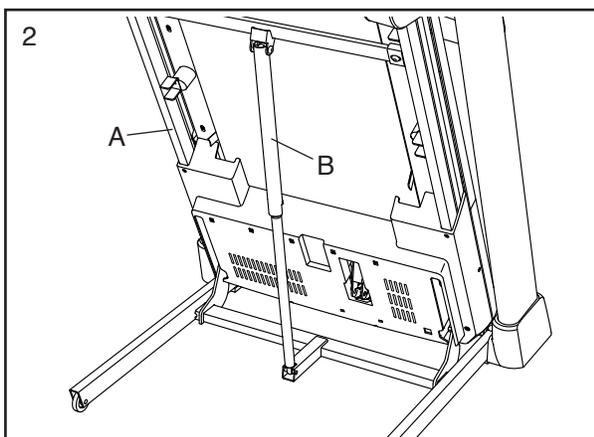
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

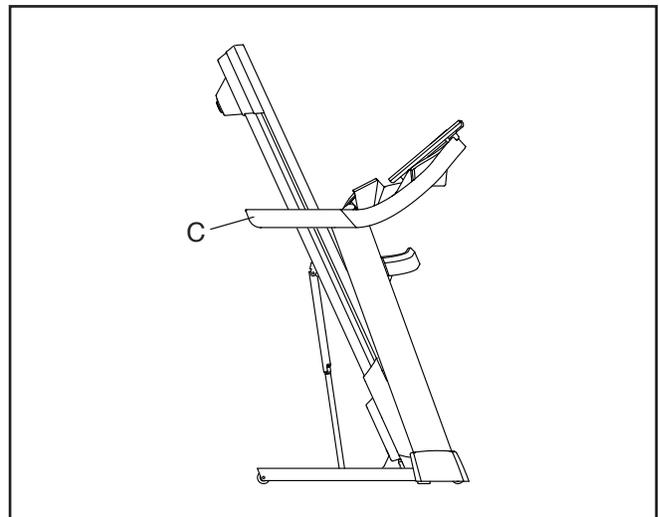


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

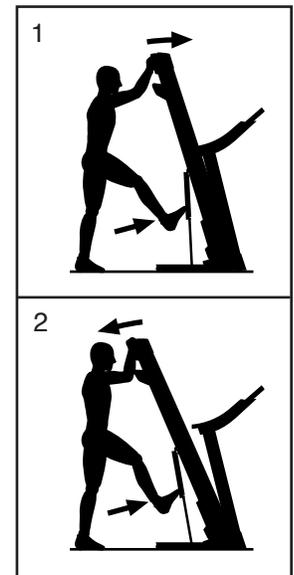
Antes de mover la máquina para correr, pléguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento se encuentre en la posición bloqueada. Para mover la máquina para correr, puede que se necesiten dos personas. Tome las medidas necesarias para proteger el piso.

Sujete las barandas (C) con ambas manos y empuje con cuidado la máquina para correr hasta el lugar deseado. **PRECAUCIÓN:** No tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

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



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un 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.

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

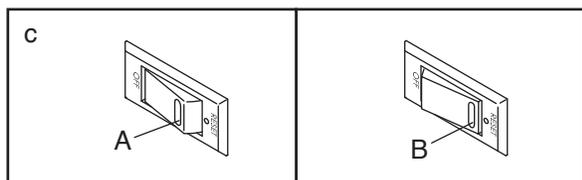
Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos.** Luego, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor eléctrico de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra (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, conéctelo de nuevo.
- Retire la llave de la consola y, luego, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

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

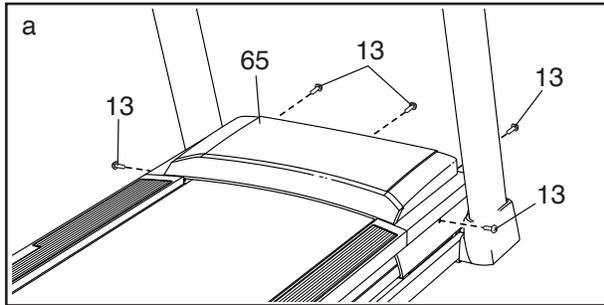
- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 6 en la página 27).

SÍNTOMA: La máquina para correr no logra conectarse a la red inalámbrica

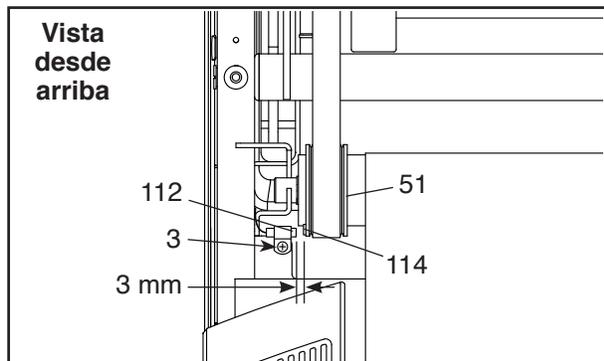
- Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de la consola sean correctos (vea la página 28).
- Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- Si aún tiene cualquier otra pregunta, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- a. Si la consola no registra correctamente la velocidad o la distancia, retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire los cinco Tornillos de Cabeza de Lenteja #8 x 3/4" (13) y pivote con cuidado la Cubierta del Motor (65) para retirarla.

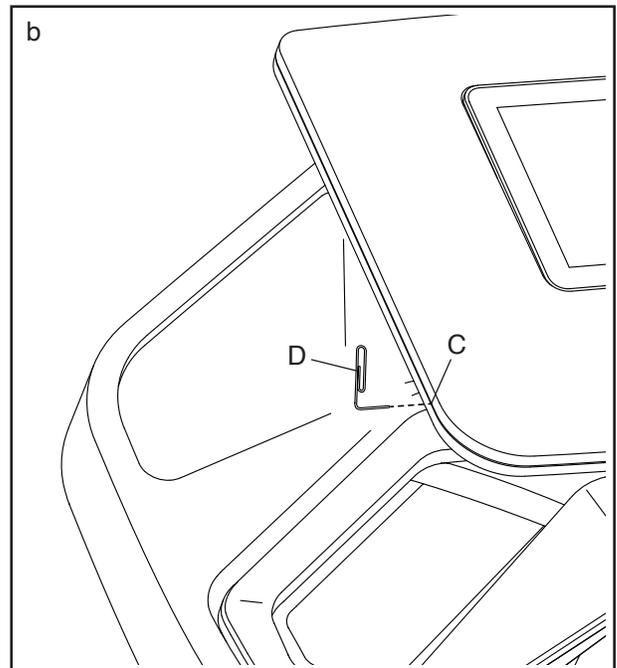


A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (112) y el Imán (114) del lado izquierdo de la Polea (51). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo #8 x 3/4" (3), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, luego, vuelva a apretar el Tornillo de Cabeza Segmentada. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (vea arriba) y camine sobre la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



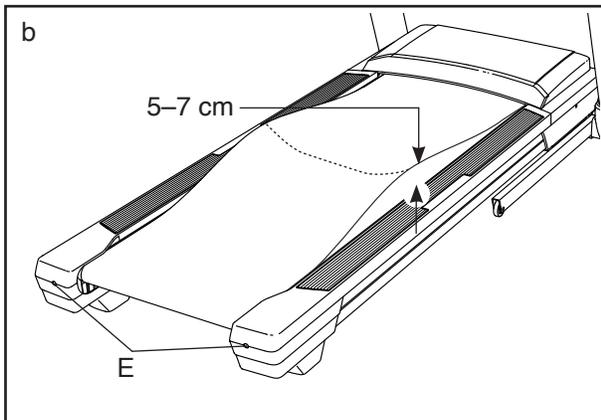
- b. Si la consola no se enciende correctamente o si se bloquea y no responde, restablezca la consola a los ajustes predeterminados de fábrica.

IMPORTANTE: De este modo se eliminarán todos los ajustes personalizados que realizó en la consola. Para restablecer la consola se requieren dos personas. En primer lugar, coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado). A continuación, localice la pequeña abertura de restablecimiento (C) en el borde posterior de la consola. Usando un clip de papel doblado (D), pulse y mantenga pulsado el botón de restablecimiento del interior de la abertura y pídale a otra persona que coloque el interruptor eléctrico en la posición Reset (encendido). Siga manteniendo pulsado el botón de restablecimiento (C) hasta que la consola se encienda. Al final del restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender. Si no ocurre así, use el interruptor eléctrico para apagar la máquina para correr y enciéndala de nuevo. Una vez se encienda la consola, compruebe si hay actualizaciones de firmware (vea el paso 5 en la página 27). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.



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

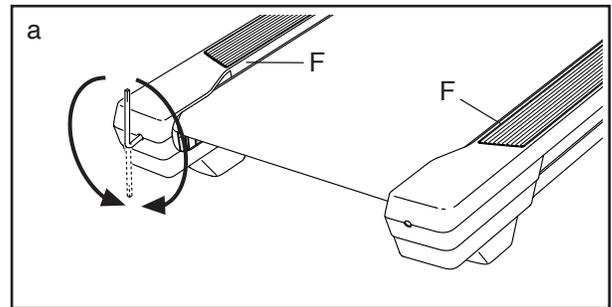
- a. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable (E) en sentido antihorario, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



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

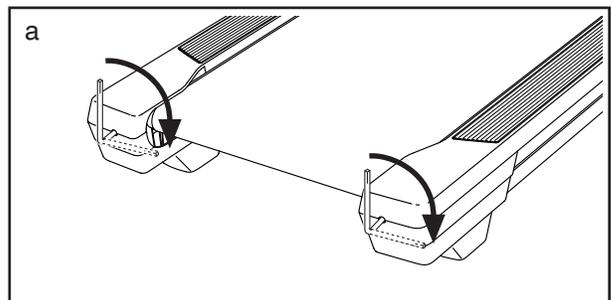
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies

- a. **IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies (F), la banda puede sufrir daños.** En primer lugar, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo izquierdo del rodillo estable en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

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



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o 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.

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 ritmo cardíaco como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran los ritmos cardíacos recomendados 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 el ritmo cardíaco para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

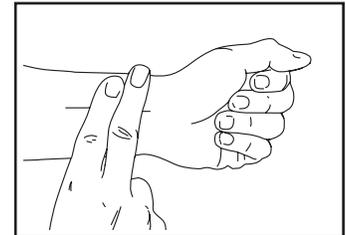
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos 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 ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para

maximizar la quema de grasas, haga ejercicios con su ritmo cardíaco 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 ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, 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 ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su ritmo cardíaco 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, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

Ejercicio por zonas de entrenamiento: Haga ejercicios entre 20 y 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; 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

Párese con las rodillas levemente 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

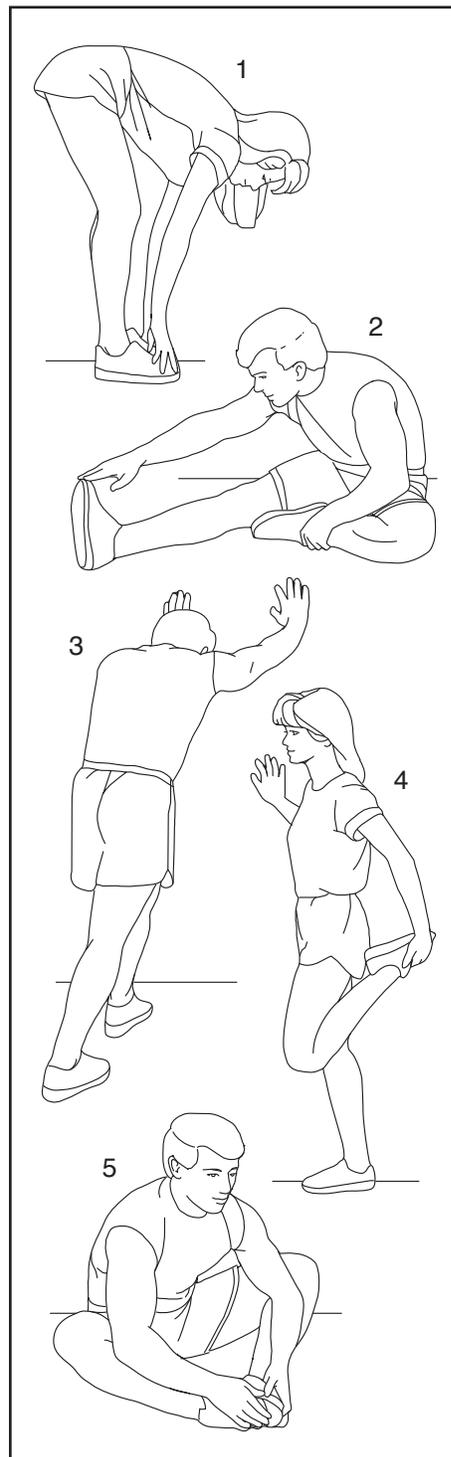
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. 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, agárrase 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

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTL15421-INT.4 R1221A

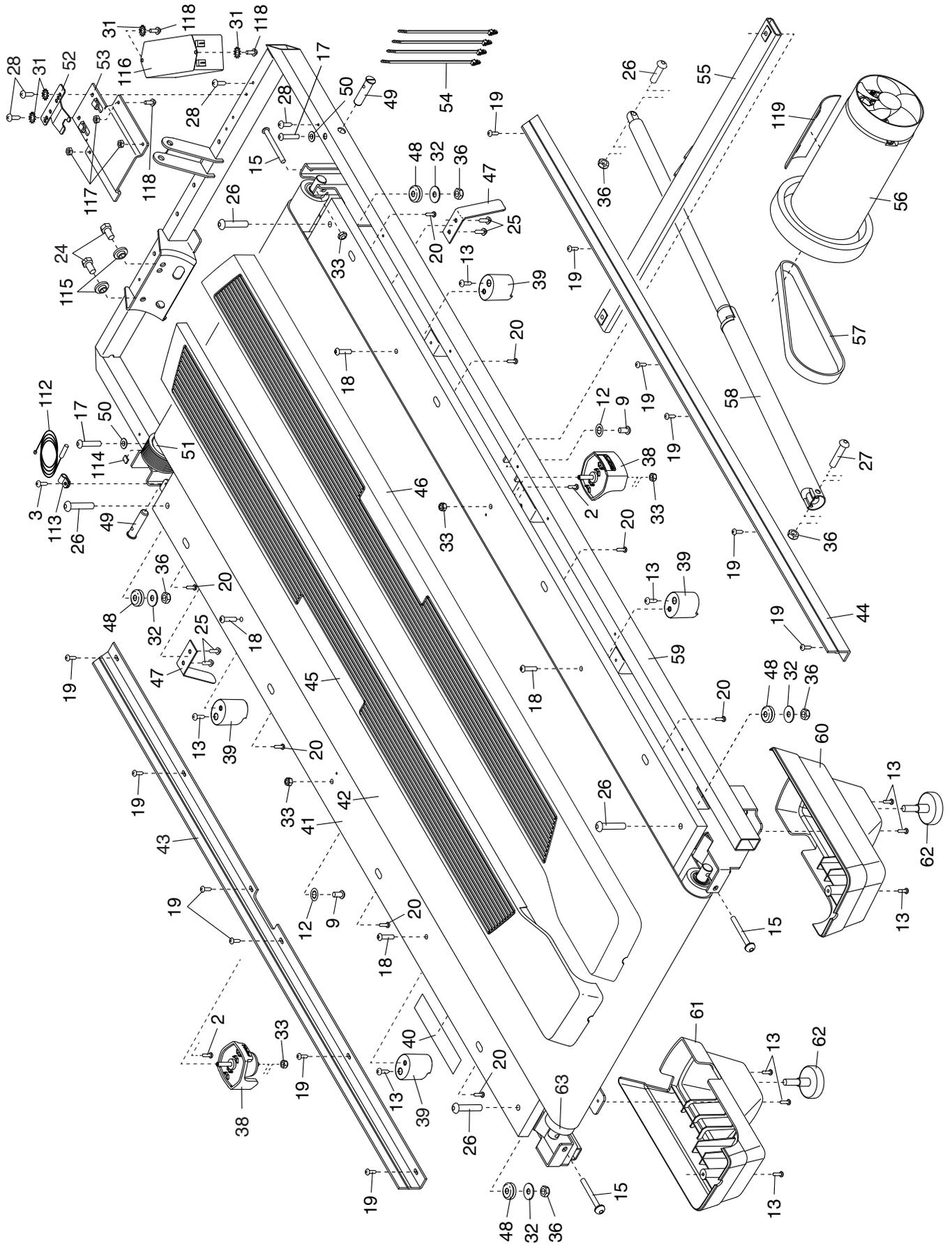
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Tornillo M4 x 13mm	49	2	Pasador de 3/8"
2	6	Tornillo #8 x 1/2"	50	2	Buje Plástico de 9/32"
3	9	Tornillo #8 x 3/4"	51	1	Rodillo Estable/Polea
4	4	Tornillo #10 x 3/4"	52	1	Abrazadera del Controlador
5	4	Tornillo de 3/8" x 2 3/8"	53	1	Placa del Controlador
6	2	Tornillo de 3/8" x 1 3/4"	54	4	Atadura Plástica
7	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"	55	1	Barra Cruzada del Pasador
8	4	Tornillo de 5/16" x 2 1/2"	56	1	Motor de Manejo
9	6	Tornillo de 5/16" x 3/4"	57	1	Correa del Motor
10	8	Arandela Estrella de 3/8"	58	1	Pasador de Almacenamiento
11	4	Arandela Estrella #10	59	1	Armadura
12	6	Arandela Estrella de 5/16"	60	1	Pata Trasera Derecha
13	38	Tornillo de Cabeza de Lenteja #8 x 3/4"	61	1	Pata Trasera Izquierda
14	2	Perno de 3/8" x 1 3/8"	62	2	Pata Trasera
15	3	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"	63	1	Rodillo Estable
16	2	Perno de 3/8" x 1 1/8"	64	1	Remate de la Cubierta
17	2	Tornillo de 1/4" x 1 1/4"	65	1	Cubierta del Motor
18	4	Perno de 1/4" x 1"	66	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
19	16	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	67	4	Buje Plástico de 3/8"
20	8	Tornillo #8 x 5/8"	68	2	Espaciador de la Armadura
21	4	Tornillo de 1/4" x 1/2"	69	1	Motor de Inclinación
22	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	70	1	Armadura de Inclinación
23	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	71	2	Espaciador del Motor de Inclinación
24	2	Tornillo del Motor de 5/16"	72	1	Cable Eléctrico
25	4	Tornillo #8 x 7/16"	73	1	Toma
26	5	Perno de 5/16" x 1 3/4"	74	1	Controlador
27	1	Perno de 5/16" x 2 1/4"	75	1	Interruptor Eléctrico
28	5	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	76	1	Charola Ventral
29	1	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	77	1	Cubierta Superior de la Baranda Izquierda
30	2	Arandela de 3/8"	78	1	Cubierta Superior de la Baranda Derecha
31	4	Arandela Estrella #8	79	1	Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda
32	4	Arandela Plana de 5/16"	80	1	Cubierta Inferior de la Baranda Derecha
33	5	Tuerca de 1/4"	81	1	Baranda Izquierda
34	8	Tornillo #8 x 3/8"	82	1	Baranda Derecha
35	6	Tuerca de 3/8"	83	1	Montante Vertical Izquierdo
36	6	Tuerca de 5/16"	84	1	Montante Vertical Derecho
37	4	Arandela Estrella de 1/4"	85	1	Cubierta Izquierda de la Barra Cruzada
38	2	Amortiguador Ajustable	86	1	Cubierta Derecha de la Barra Cruzada
39	4	Amortiguador	87	1	Barra Cruzada
40	1	Calcomanía de Advertencia	88	1	Bandeja del Montante Vertical
41	1	Plataforma para Caminar	89	1	Barra Cruzada de los Montantes Verticales
42	1	Banda para Caminar	90	1	Cable del Montante Vertical
43	1	Cubierta Izquierda de la Armadura			
44	1	Cubierta Derecha de la Armadura			
45	1	Riel de la Pata Izquierda			
46	1	Riel de la Pata Derecha			
47	2	Guía de la Banda			
48	4	Amortiguador de Goma			

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
91	2	Ojal Reforzado del Montante Vertical	105	4	Tornillo del Ventilador
92	2	Pata de la Base	106	2	Tapa de la Armadura de la Consola
93	1	Cubierta Derecha de la Base	107	1	Armadura de la Consola
94	1	Cubierta Izquierda de la Base	108	1	Cable de Tierra de la Consola
95	1	Cubierta Interior Derecha de la Base	109	3	Atadura de Cables
			110	1	Llave/Gancho
96	1	Cubierta Interior Izquierda de la Base	111	5	Gancho de la Cubierta
			112	1	Interruptor de Lengüeta
97	2	Calcomanía de Precaución	113	1	Gancho
98	1	Base	114	1	Imán
99	4	Rueda	115	2	Buje del Motor
100	1	Consola	116	1	Filtro
101	1	Base de la Consola	117	3	Tuerca #8
102	1	Bandeja Izquierda	118	3	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"
103	1	Bandeja Derecha	119	1	Aislador del Motor
104	1	Ventilador	*	–	Manual del Usuario

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

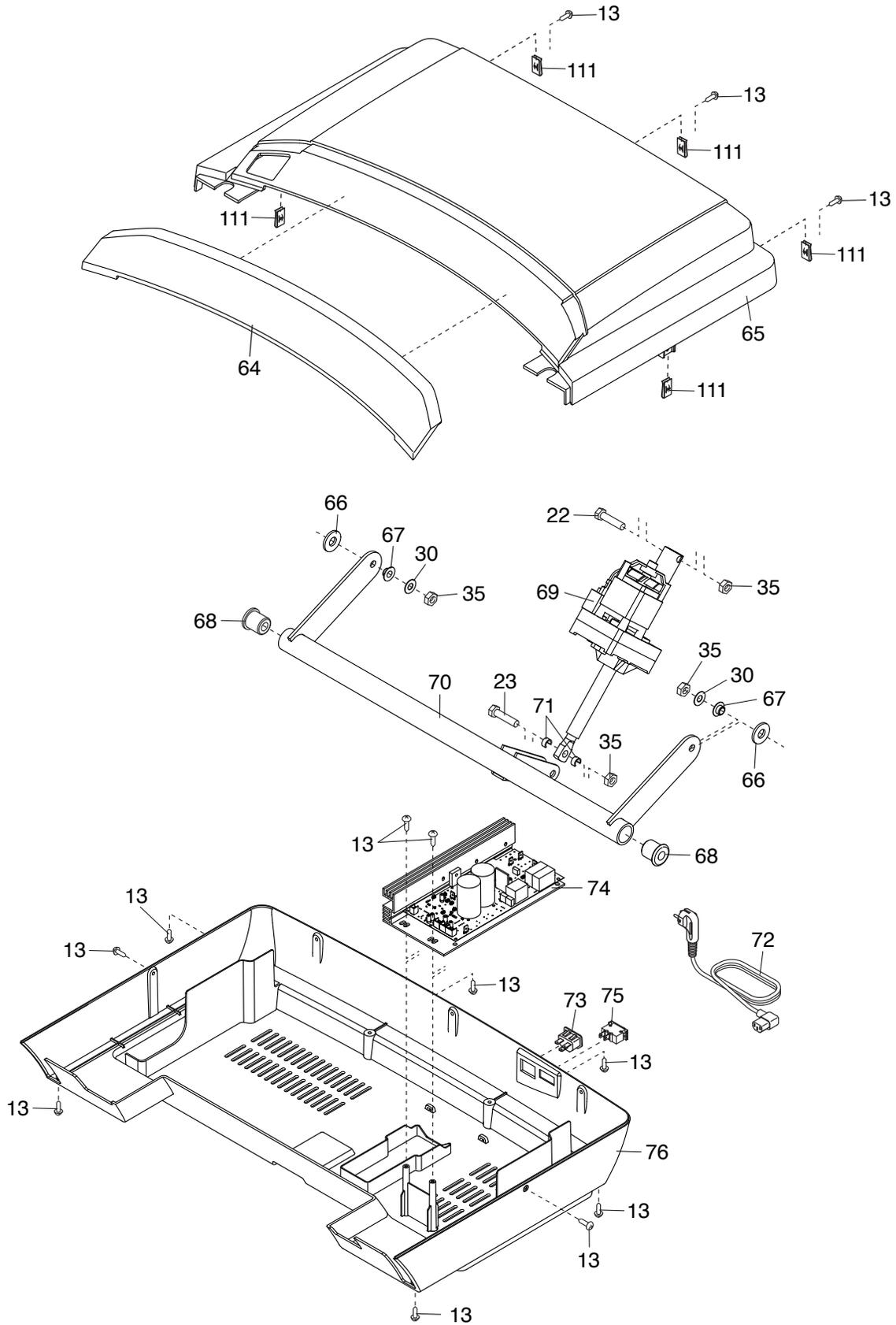
DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo NTL15421-INT.4 R1221A



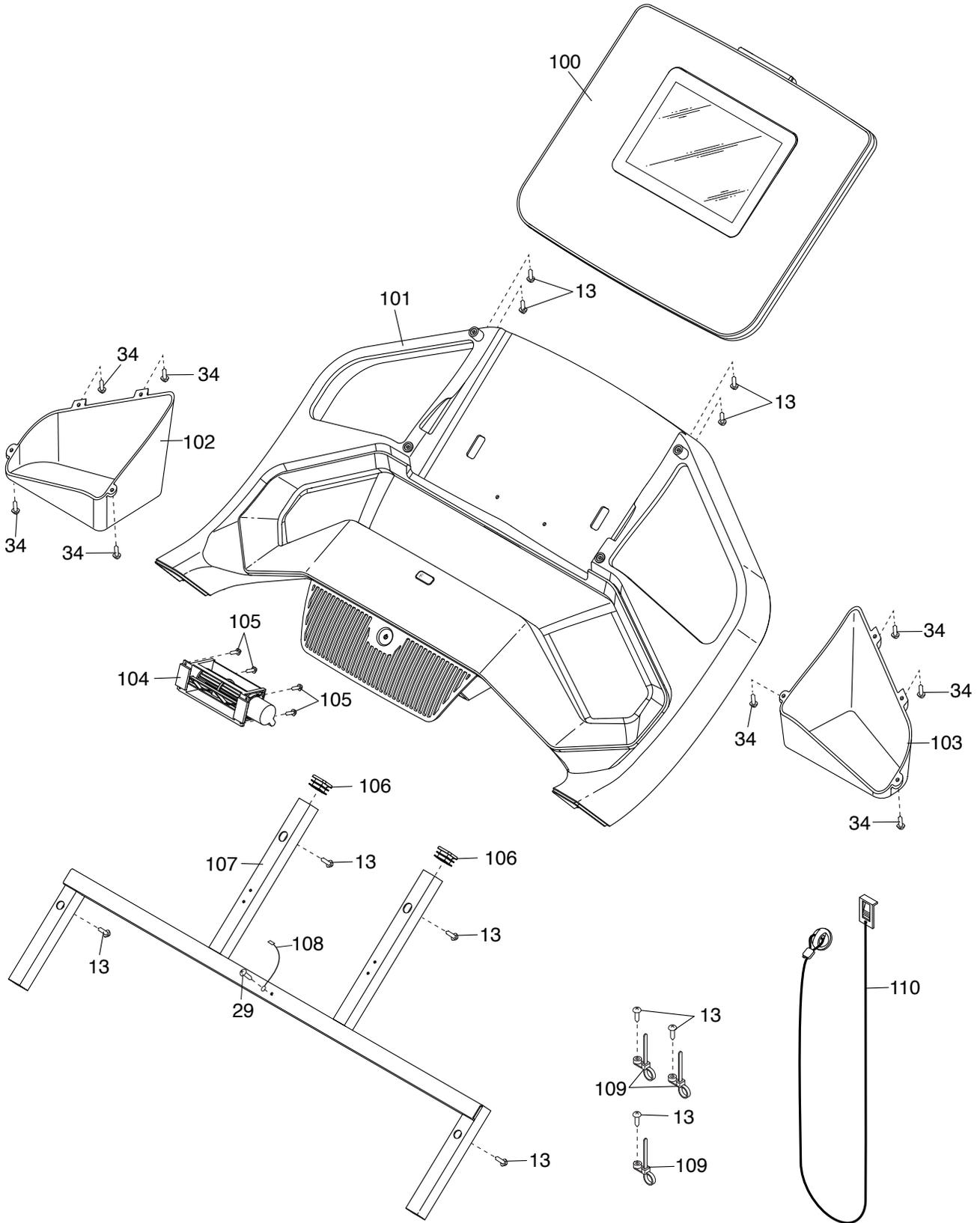
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo NTL15421-INT.4 R1221A



DIBUJO DE PIEZAS D

N.º de Modelo NTL15421-INT.4 R1221A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

