

CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

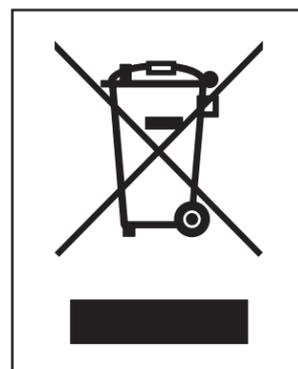
Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar con nosotros:

- 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.



NordicTrack®

COMMERCIAL 1750

MANUAL DEL USUARIO

N.º de Modelo NTL17124-INT.2

N.º de Serie _____

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



Calcomanía de número de serie

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 18 horas

⚠ PRECAUCIÓN

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

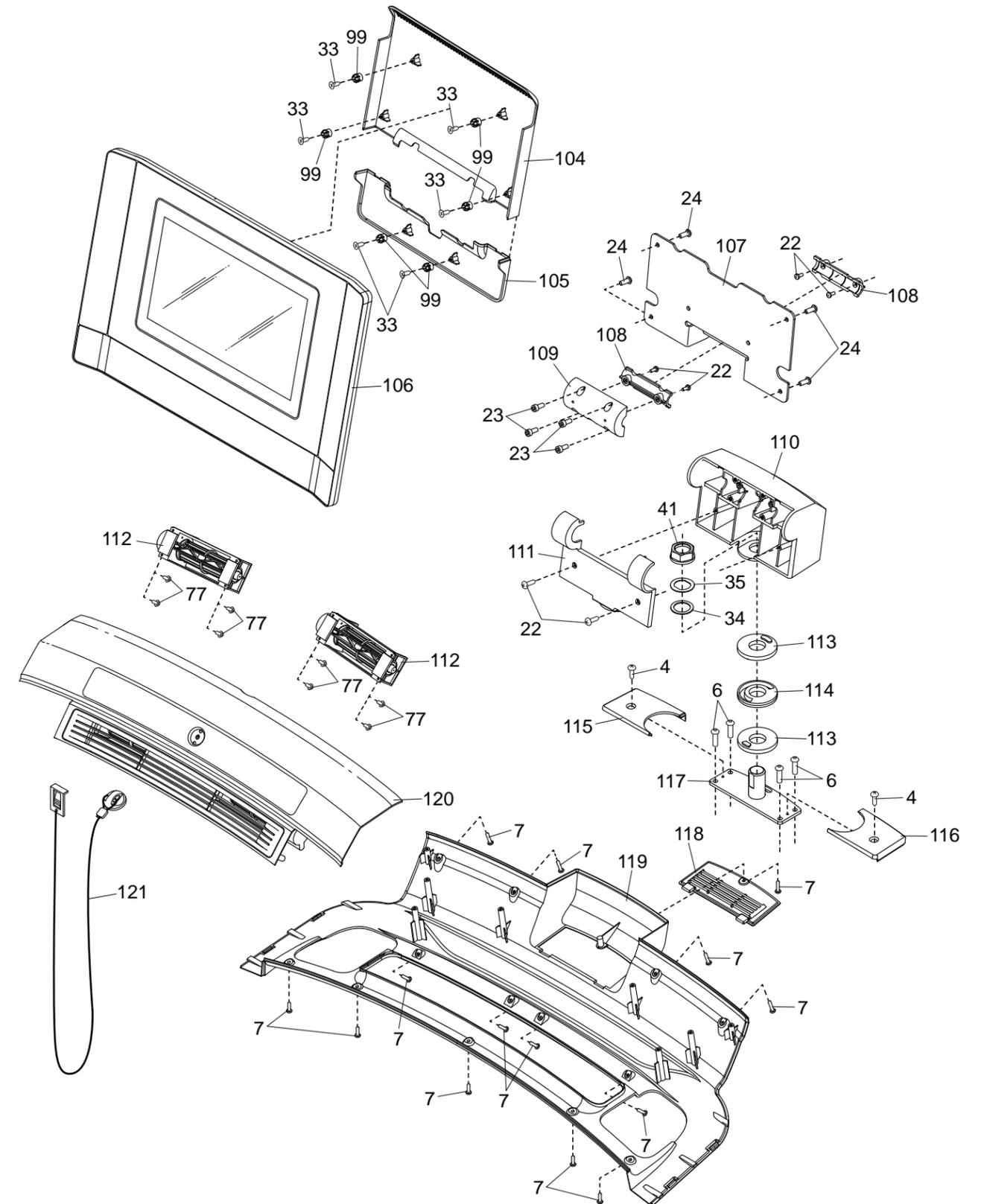


ÍNDICE

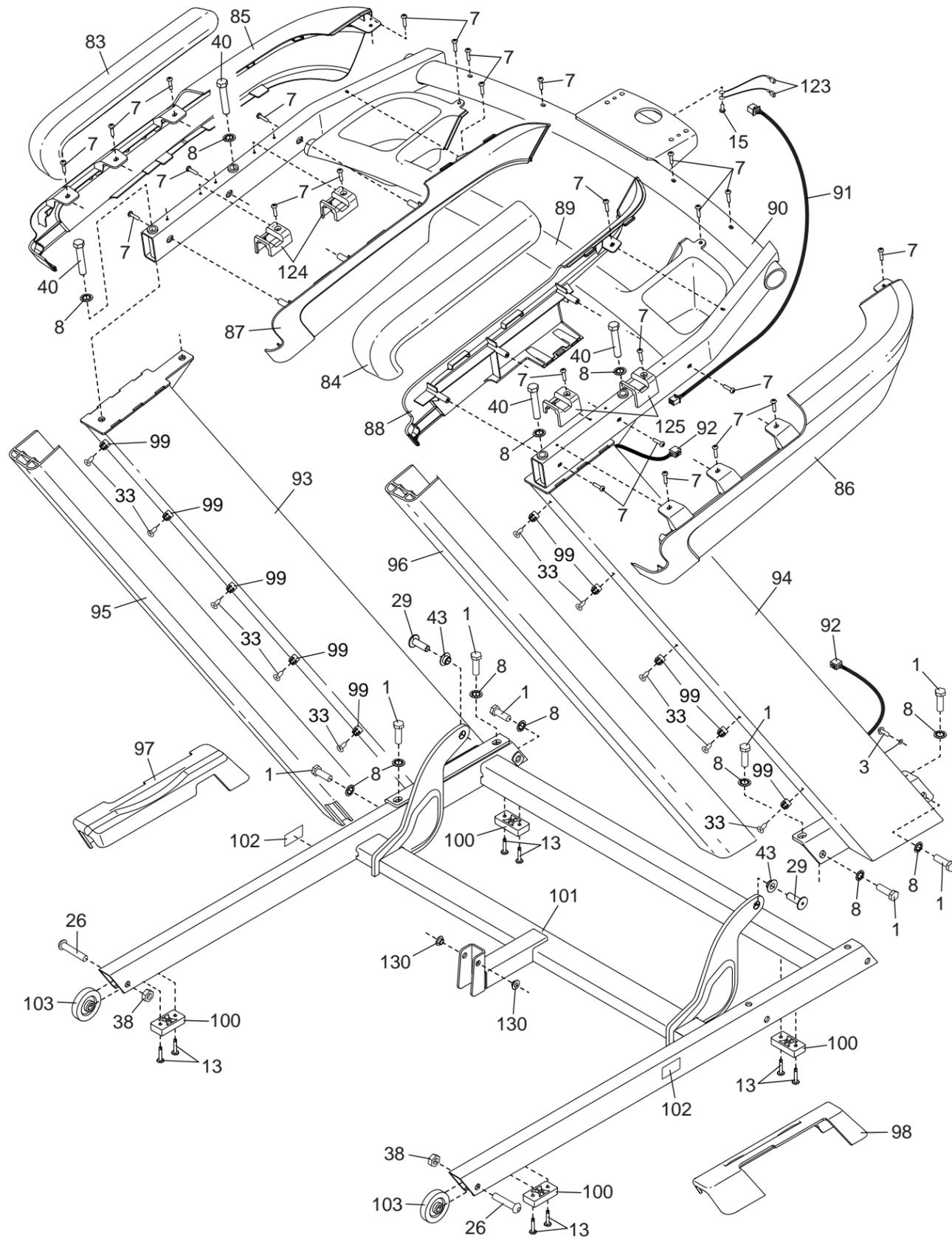
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	5
ANTES DE COMENZAR.....	6
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	7
MONTAJE.....	8
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO.....	17
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	18
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	30
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

DIBUJO DE PIEZAS D

N.º de Modelo NTL17124-INT.2 R0223A

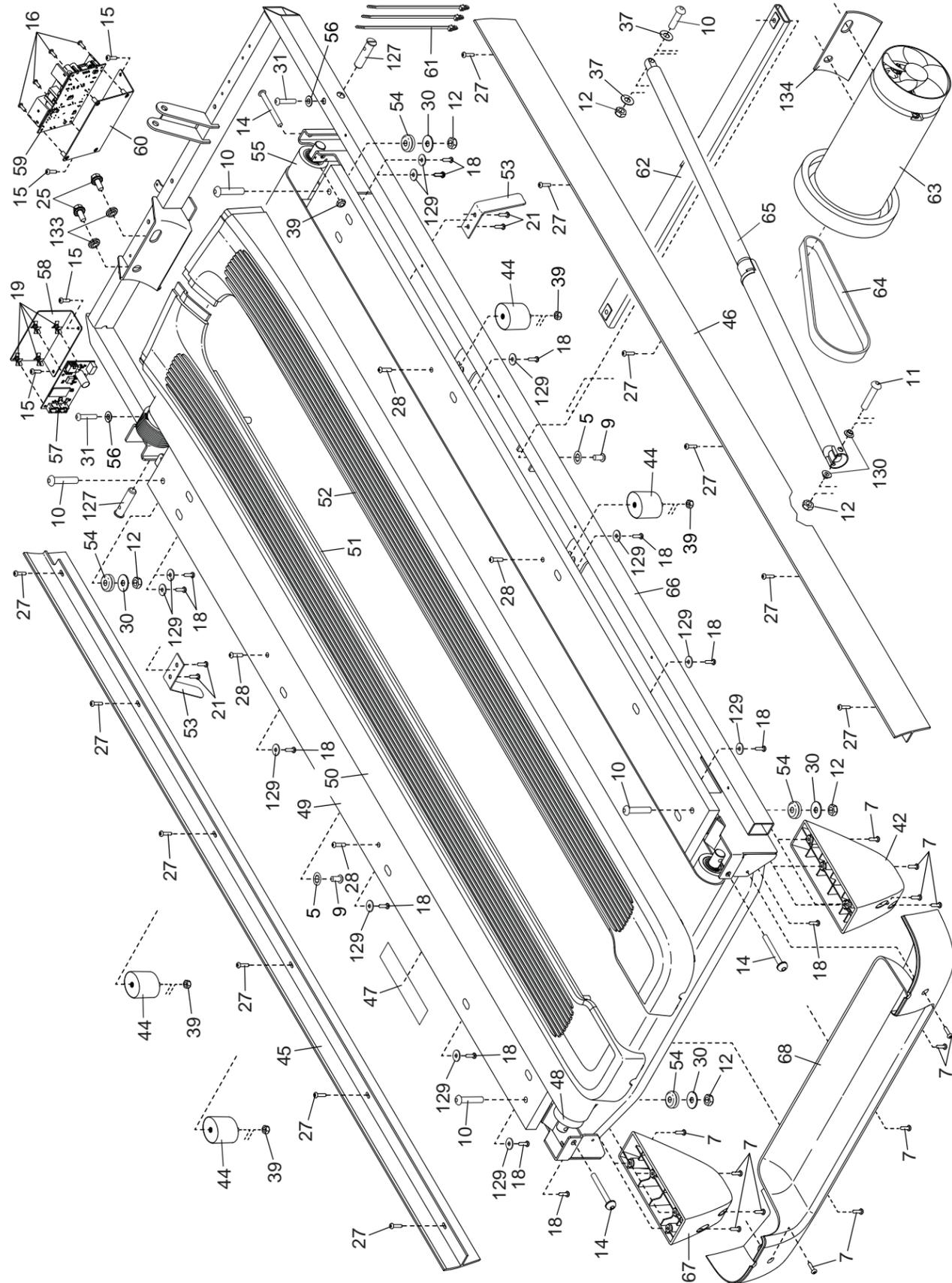


NORDICTRACK e IFIT son marcas registradas de iFIT Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Google Maps es una marca de Google LLC. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance.



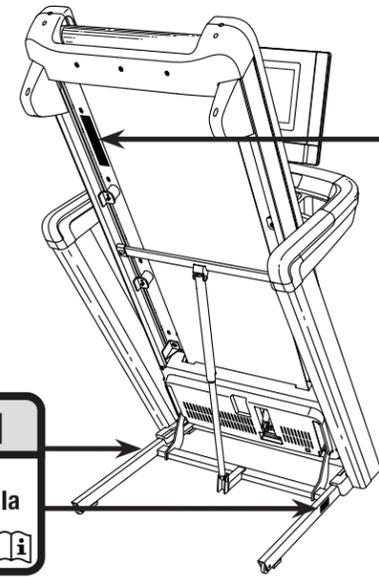
⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su máquina para correr antes de utilizar su máquina para correr. iFIT no asume ninguna responsabilidad 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 vista ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. Póngase siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
14. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 17), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
15. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de 2 mm² con una longitud no superior a 1,5 m.
16. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
17. Nunca mueva la 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.)



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 indicada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.

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



- ADVERTENCIA**
- Reduzca el riesgo de lesiones graves para usted y otras personas. Lea el manual del usuario y:
- Párese únicamente sobre los rieles para los pies al poner en marcha o detener la máquina.
 - Nunca permita que los niños suban a la máquina para correr o estén alrededor de ella.
 - Mantenga la ropa, los dedos y el cabello alejados de las piezas móviles.
 - Cambie la velocidad en incrementos pequeños.
 - Sujétese a las barandas para reducir el riesgo de caída.
 - Use siempre el gancho de seguridad cuando use la máquina para correr.
 - Deténgase si se siente débil, nota mareos o se queda sin aliento.
 - Retire siempre la llave de seguridad cuando la máquina para correr no se esté utilizando.
 - Nunca intente ajustar ni arreglar la banda mientras esté en movimiento.
 - Utilice siempre calzado deportivo cuando use la máquina para correr.

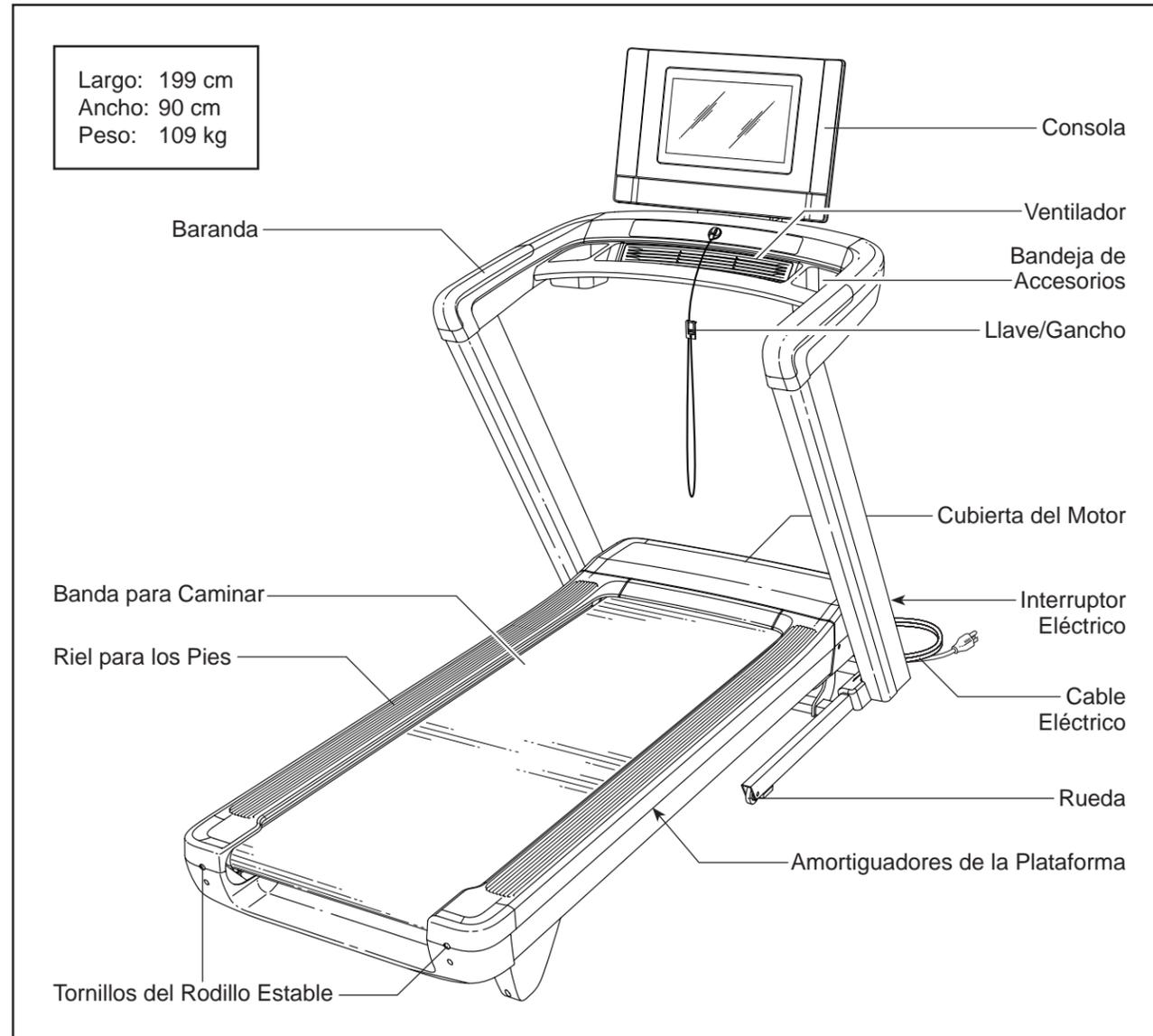
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. La máquina para correr COMMERCIAL 1750 proporciona una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces.

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

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

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



N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
99	16	Ajustador de Seta	118	1	Panel de Acceso
100	4	Almohadilla de la Base	119	1	Base de la Consola
101	1	Base del Montante Vertical	120	1	Consola Principal
102	2	Calcomanía de Precaución	121	1	Llave/Gancho
103	2	Rueda	122	8	Atadura de Cables
104	1	Cubierta Superior de la Consola	123	2	Cable de Tierra de la Consola
105	1	Cubierta Inferior de la Consola	124	2	Soporte de la Cubierta de la Baranda Izquierda
106	1	Consola	125	2	Soporte de la Cubierta de la Baranda Derecha
107	1	Placa de la Parte de Atrás de la Consola	126	5	Gancho
108	2	Soporte del Asiento	127	2	Pasador de 1/2"
109	1	Cubierta de Pivote	128	1	Interruptor Eléctrico
110	1	Cubierta Trasera de Pivote	129	12	Arandela Plana Pequeña
111	1	Cubierta Delantera de Pivote	130	4	Buje de 5/16"
112	2	Ventilador	131	2	Arandela Plástica de 3/8"
113	2	Espaciador Metálico	132	1	Filtro
114	1	Espaciador Plástico	133	2	Buje del Motor
115	1	Cubierta Izquierda de Pivote	134	1	Aislador del Motor
116	1	Cubierta Derecha de Pivote	*	-	Manual del Usuario
117	1	Soporte de Pivote de la Consola			

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.

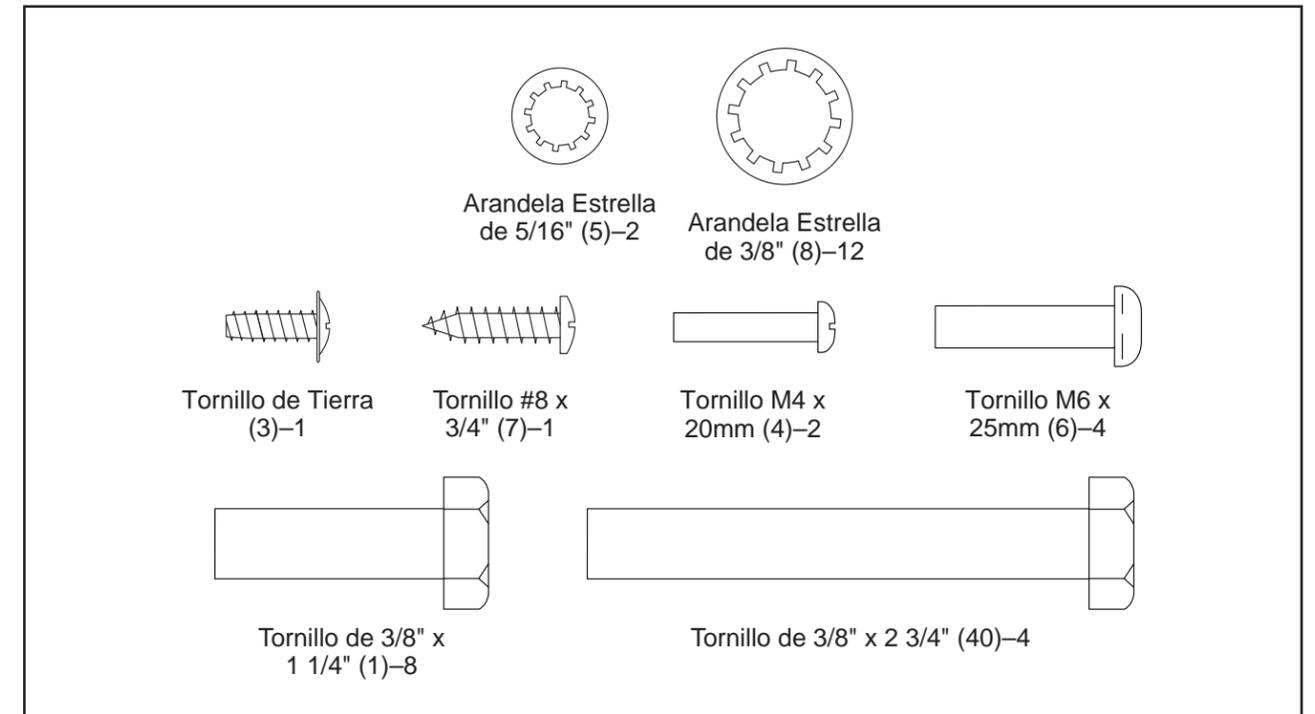
LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo NTL17124-INT.2 R0223A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	8	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"	53	2	Guía de la Banda
2	2	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	54	4	Amortiguador de Goma
3	1	Tornillo de Tierra	55	1	Rodillo de Manejo
4	2	Tornillo M4 x 20mm	56	2	Buje Plástico de 9/32"
5	2	Arandela Estrella de 5/16"	57	1	Tarjeta de Corriente de la Inclinación
6	4	Tornillo M6 x 25mm	58	1	Abrazadera de la Tarjeta de Corriente
7	66	Tornillo #8 x 3/4"	59	1	Suministro de Corriente
8	12	Arandela Estrella de 3/8"	60	1	Soporte del Suministro de Corriente
9	2	Tornillo de 5/16" x 3/4"	61	3	Atadura de Cables
10	5	Perno de 5/16" x 1 3/4"	62	1	Barra Cruzada del Pasador
11	1	Perno de 5/16" x 2 1/4"	63	1	Motor de Manejo
12	6	Tuerca de 5/16"	64	1	Correa del Motor
13	8	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	65	1	Pasador de Almacenamiento
14	3	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"	66	1	Armadura
15	10	Tornillo #8 x 1/2"	67	1	Pata Trasera Izquierda
16	4	Tornillo M3 x 12mm	68	1	Tapa Final Trasera
17	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	69	1	Cubierta del Motor
18	14	Tornillo #8 x 5/8"	70	1	Armadura de Inclinación
19	4	Separación Plástica	71	1	Motor de Inclinación
20	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	72	2	Espaciador de la Armadura
21	4	Tornillo de la Guía de la Banda #8	73	2	Espaciador del Motor de Inclinación
22	6	Tornillo M4 x 10mm	74	1	Controlador
23	4	Tornillo M6 x 15mm	75	1	Abrazadera del Controlador
24	4	Tornillo M6 x 20mm	76	1	Soporte del Controlador
25	2	Tornillo del Motor de 5/16"	77	8	Tornillo del Ventilador
26	2	Perno de 3/8" x 1 3/8"	78	1	Cable Eléctrico
27	12	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	79	1	Toma
28	4	Tornillo de 1/4" x 1"	80	1	Cable de la Charola Ventral
29	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/8"	81	1	Ojal Reforzado
30	4	Arandela Plana de 5/16"	82	1	Charola Ventral
31	2	Tornillo de 1/4" x 1 1/4"	83	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
32	2	Arandela #8	84	1	Cubierta de la Baranda Derecha
33	16	Tornillo #8 x 5/8"	85	1	Cubierta Exterior de la Baranda Izquierda
34	1	Arandela Plástica de 1"	86	1	Cubierta Exterior de la Baranda Derecha
35	1	Arandela Giratoria de 1"	87	1	Cubierta Interior de la Baranda Izquierda
36	2	Arandela Plástica de 1/2"	88	1	Cubierta Interior de la Baranda Derecha
37	4	Arandela Giratoria de 3/8"	89	1	Bandeja
38	6	Tuerca de 3/8"	90	1	Armadura de la Baranda
39	5	Tuerca de 1/4"	91	1	Cable de la Baranda
40	4	Tornillo de 3/8" x 2 3/4"	92	1	Cable del Montante Vertical
41	1	Tuerca M25	93	1	Montante Vertical Izquierdo
42	1	Pata Trasera Derecha	94	1	Montante Vertical Derecho
43	4	Buje Plástico de 3/8"	95	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
44	4	Amortiguador de la Plataforma	96	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
45	1	Cubierta Izquierda de la Armadura	97	1	Cubierta Izquierda de la Base
46	1	Cubierta Derecha de la Armadura	98	1	Cubierta Derecha de la Base
47	1	Calcomanía de Advertencia			
48	1	Rodillo Estable			
49	1	Plataforma para Caminar			
50	1	Banda para Caminar			
51	1	Riel para el Pie Izquierdo			
52	1	Riel para el Pie Derecho			

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.**



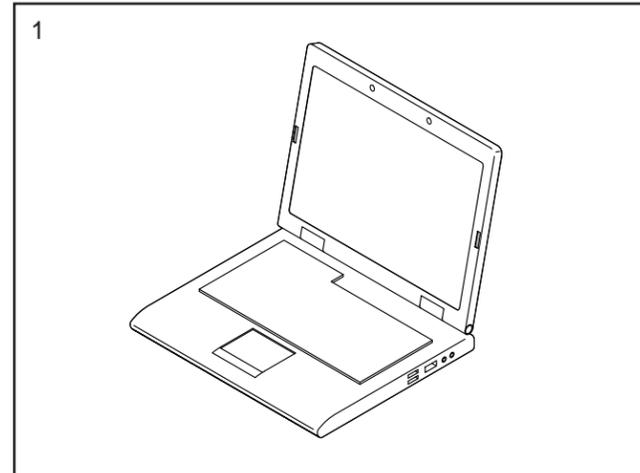
MONTAJE

- 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 7.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - Llaves hexagonales incluidas 
 - Un destornillador estrella 
 - Una llave inglesa 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite 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.



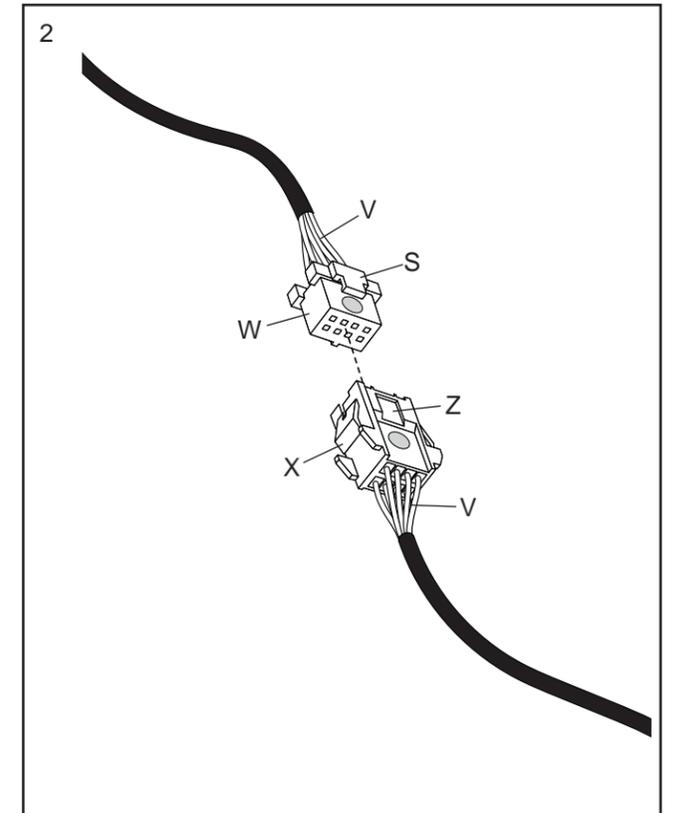
NOTAS

2. **IMPORTANTE: Conectará los cables en uno o varios de los pasos siguientes. Para que su máquina para correr funcione correctamente, conecte los cables de la manera descrita a continuación.** Nota: Es posible que los cables específicos de su modelo tengan un aspecto diferente al de los cables mostrados.

Primero, presione firmemente los cables (V) para introducirlos en cada uno de los conectores (W, X), asegurándose de que los cables queden completamente asentados.

A continuación, gire los cables de modo que el pasador (Y) de un conector (W) se encuentre en el **mismo lado** que el atajador (Z) del otro conector (X). (Nota: Si hay puntos rojos en los conectores, gire los conectores de modo que los puntos rojos estén en el mismo lado.) Luego, deslice los conectores unos con otros; **los conectores deben deslizarse unos con otros fácilmente y encajar en su lugar con un clic perceptible.**

Luego, tire de los conectores (W, X) para asegurarse de que estén conectados; **no tire de los cables (V).**



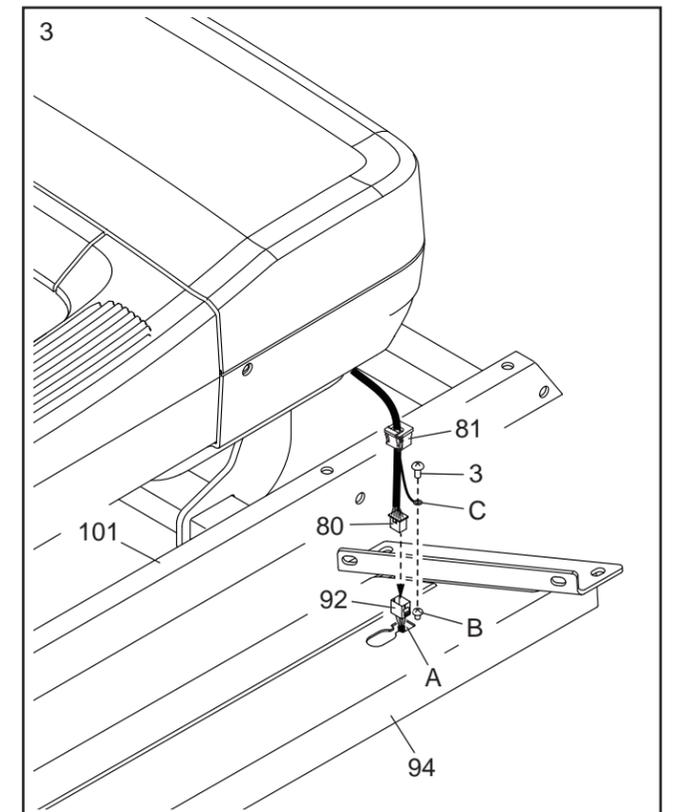
3. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Identifique el Montante Vertical Derecho (94) y tiéndalo cerca de la Base del Montante Vertical (101) como se muestra.

A continuación, conecte el Cable de la Charola Ventral (80) al Cable del Montante Vertical (92) del Montante Vertical Derecho (94). **Para que su máquina para correr funcione correctamente, asegúrese de conectar los cables de la manera descrita en el paso 2.**

A continuación, inserte los Cables (80, 92) en el orificio cuadrado indicado (A) e introduzca a presión el Ojal Reforzado (81) en el orificio cuadrado.

Luego, retire y deseche el tornillo indicado (B) y conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (94) con un Tornillo de Tierra (3).

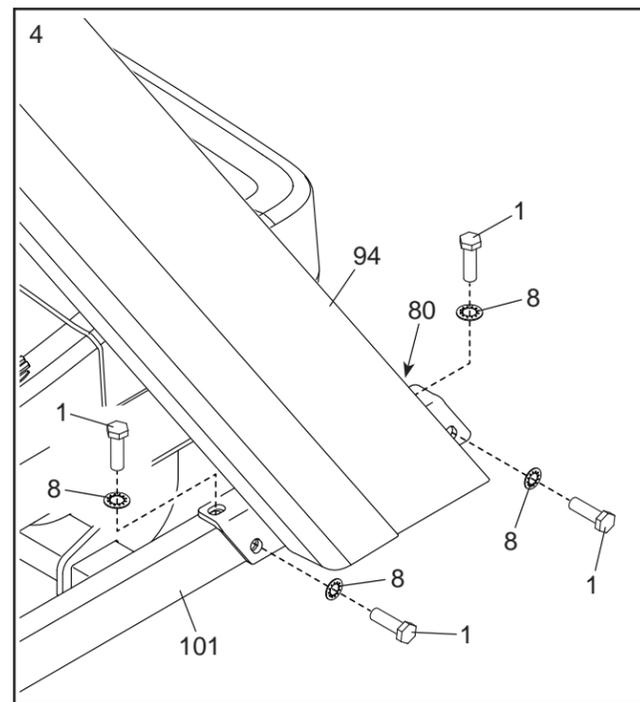


4. **No pellizque el Cable de la Charola Ventral (80) durante este paso.** Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho (94) apoyado contra la Base del Montante Vertical (101).

Inserte dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (1) con dos Arandelas Estrella de 3/8" (8) en la parte superior del soporte del Montante Vertical Derecho (94) y apriete parcialmente los Tornillos hacia el interior de la Base del Montante Vertical (101); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Termine de conectar el Montante Vertical Derecho (94) con dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (1) adicionales y dos Arandelas Estrella de 3/8" (8); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

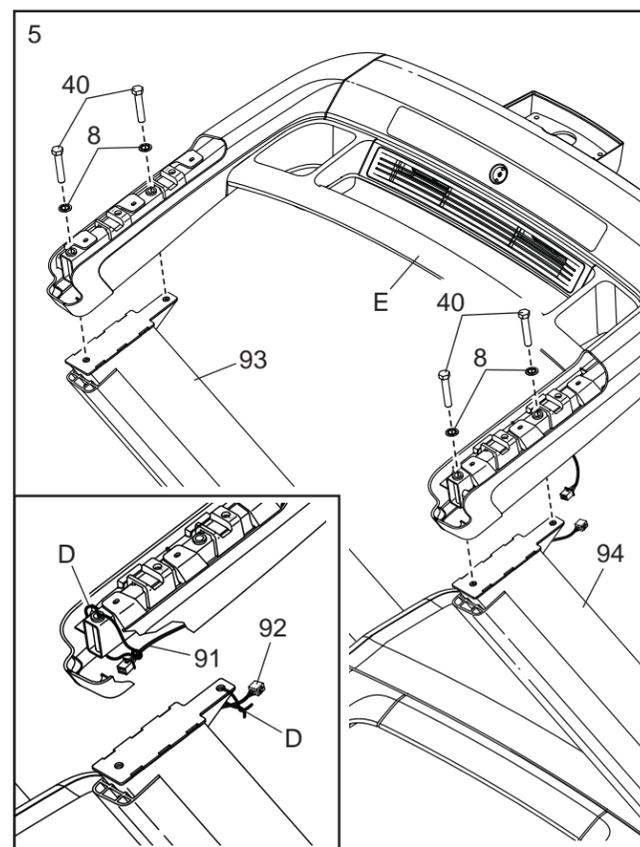
Conecte el Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.



5. **No pellizque los Cables (91, 92) durante este paso.** Pídale a otra persona que sostenga el montaje de la baranda (E) cerca de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (93, 94) como se muestra.

Vea el diagrama incluido. Retire las dos ataduras (D) que sujetan el Cable de la Baranda (91) y el Cable del Montante Vertical (92).

A continuación, pídale a otra persona que sujete el montaje de la baranda (E) en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (93, 94). Conecte el montaje de la baranda con cuatro Tornillos de 3/8" x 2 3/4" (40) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (8); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



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

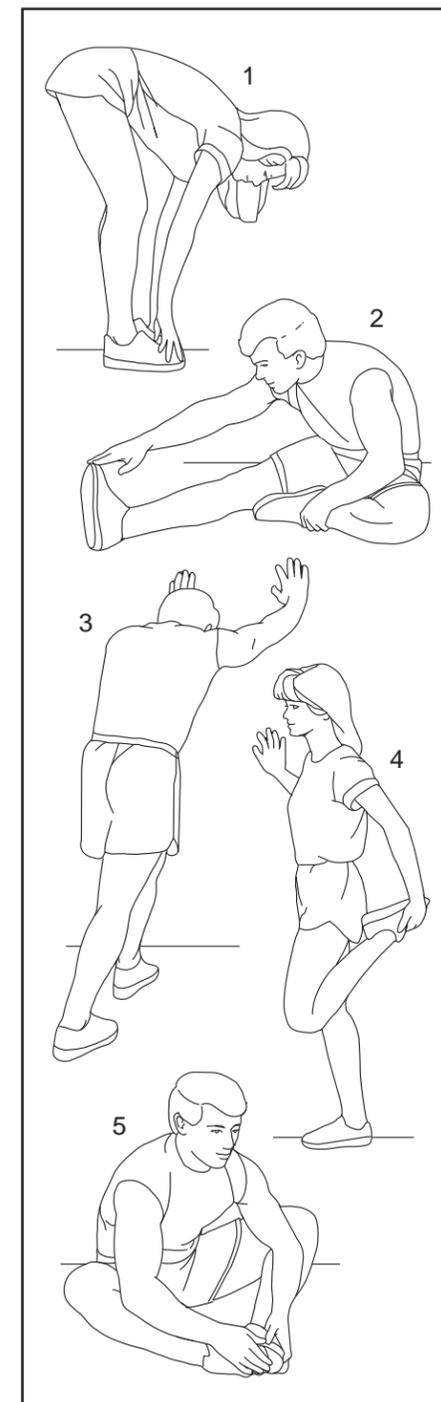
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. 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, agárrese el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento de abductores

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



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.

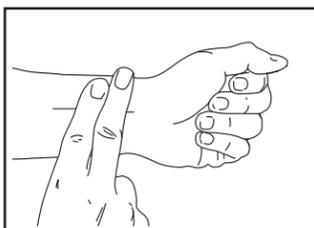
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos 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 aumenta la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

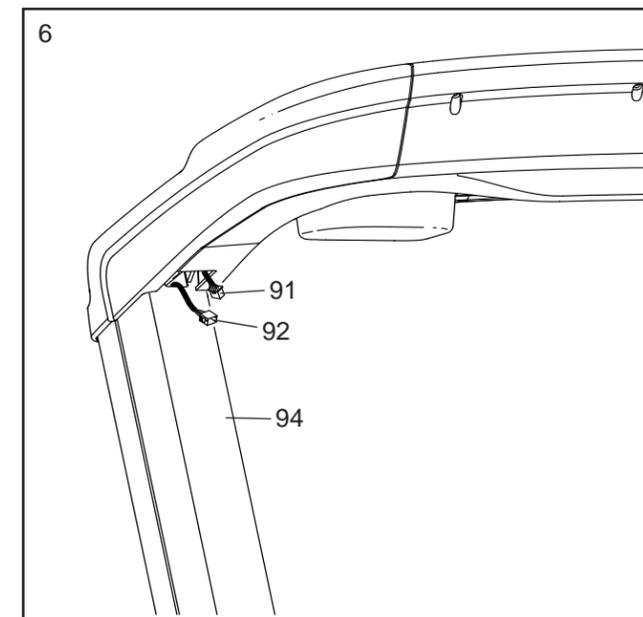
Ejercicio por zonas de entrenamiento: Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente 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

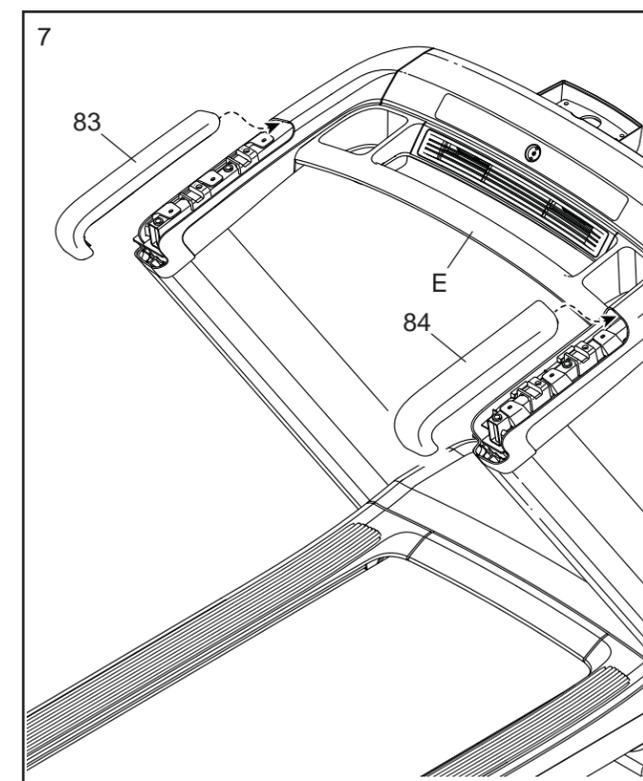
Para mantener o mejorar su estado de forma, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras pocos meses de ejercicios regulares, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer que los ejercicios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

- Conecte el Cable de la Baranda (91) al Cable del Montante Vertical (92). **Para que su máquina para correr funcione correctamente, asegúrese de conectar los cables de la manera descrita en el paso 2.** Luego, inserte los cables en el Montante Vertical Derecho (94).



- Identifique la Cubierta de la Baranda Derecha (84). Inserte el borde delantero de la Cubierta de la Baranda Derecha en la parte superior del montaje de la baranda (E) en el lado derecho de la máquina para correr como se muestra. Luego, presione la parte superior de la Cubierta de la Baranda Derecha hacia abajo hasta que quede encajada en su lugar.

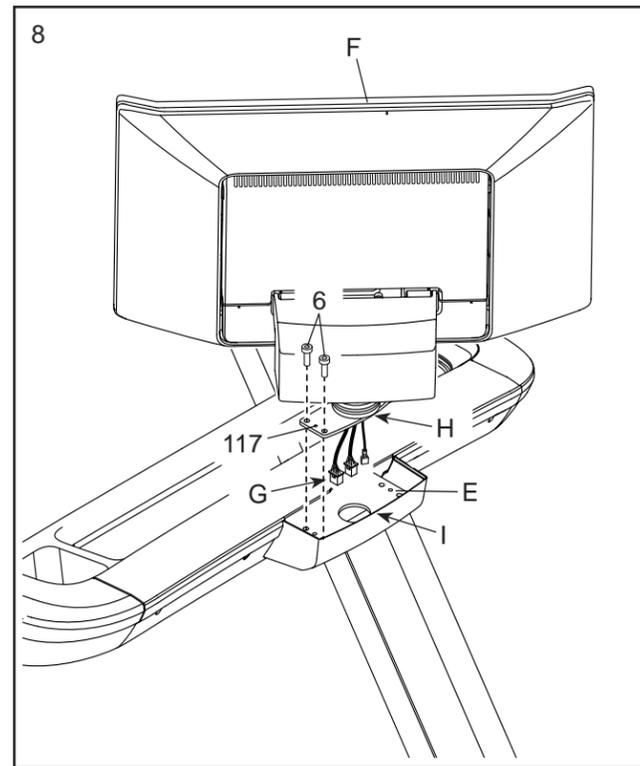
Conecte la Cubierta de la Baranda Izquierda (83) al lado izquierdo del montaje de la baranda (E) de la misma manera.



8. **No pellizque los cables (G) durante este paso.** Pídale a otra persona que sostenga el conjunto de la consola (F) cerca del montaje de la baranda (E). **IMPORTANTE: Asegúrese de que el conjunto de la consola esté orientado correctamente de modo que el borde curvado (H) del Soporte de Pivote de la Consola (117) quede orientado hacia la parte delantera (I) del montaje de la baranda.**

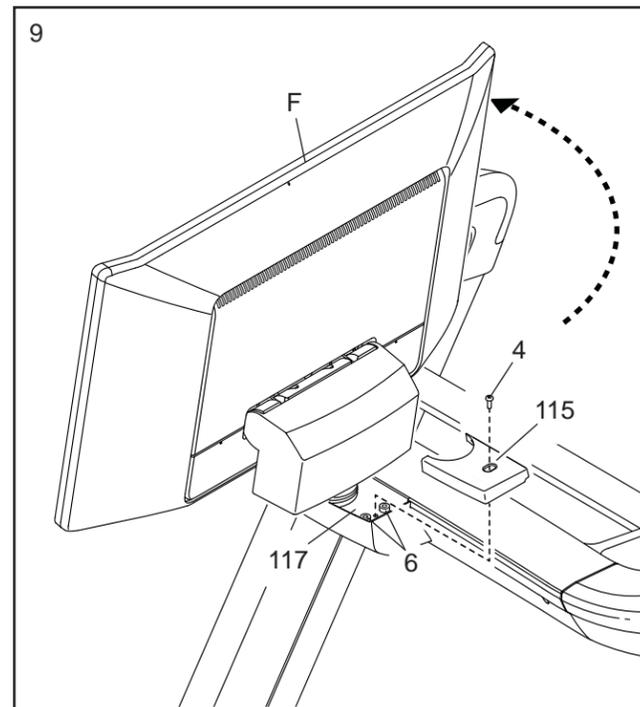
Inserte los cables (G) en el orificio redondo del montaje de la baranda (E) mientras coloca el conjunto de la consola (F) sobre el montaje de la baranda.

Conecte el conjunto de la consola (F) con dos Tornillos M6 x 25mm (6); **no apriete aún completamente los Tornillos.**



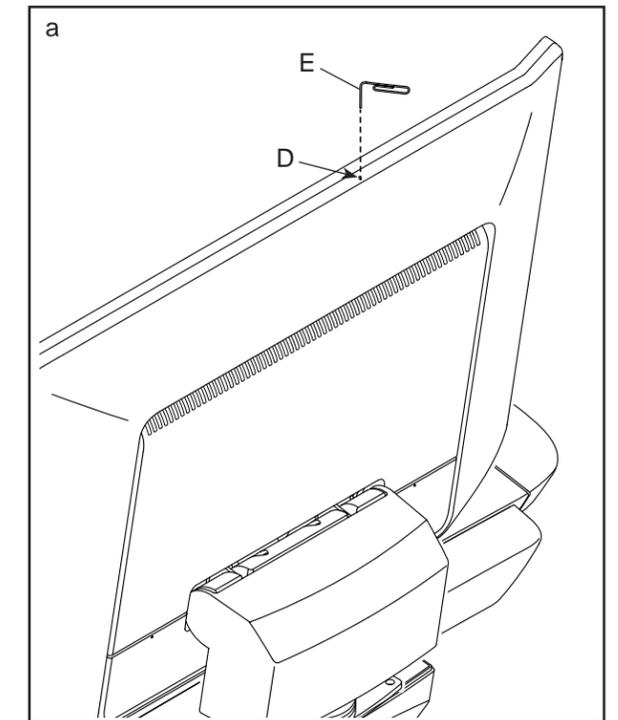
9. **Gire el conjunto de la consola (F) de forma que quede orientado en la dirección opuesta.** Apriete dos Tornillos M6 x 25mm (6) en el Soporte de Pivote de la Consola (117); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

A continuación, identifique la Cubierta Izquierda de Pivote (115). Conecte la Cubierta Izquierda de Pivote al Soporte de Pivote de la Consola (117) con un Tornillo M4 x 20mm (4); **no apriete en exceso el Tornillo.**



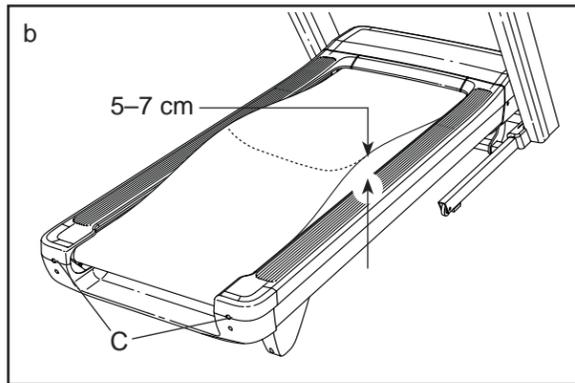
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- a. 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 indicada (D) en la parte superior de la consola. Usando un clip de papel doblado (E), pulse y mantenga pulsado el botón pequeño del interior de la abertura y pídale a otra persona que coloque el interruptor eléctrico en la posición de encendido/reiniciar. Siga manteniendo pulsado el botón del interior de la abertura 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 6 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

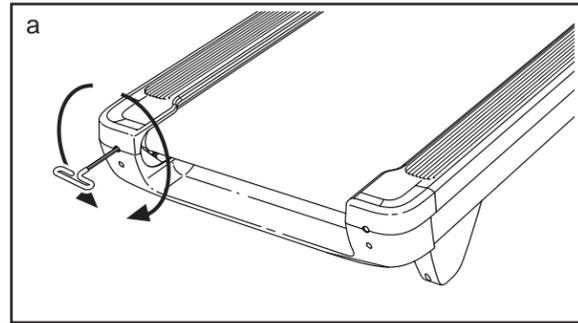
- a. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de 2 mm² con una longitud no superior a 1,5 m.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire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

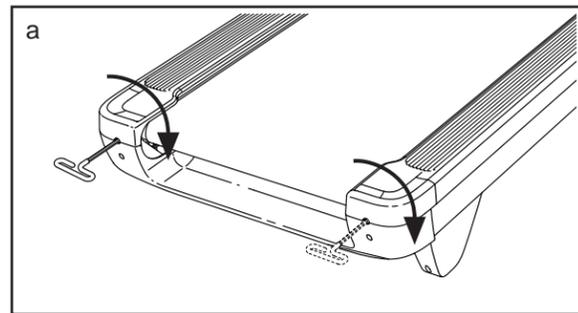
SÍNTOMA: La banda para caminar está descentrada

- a. 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.



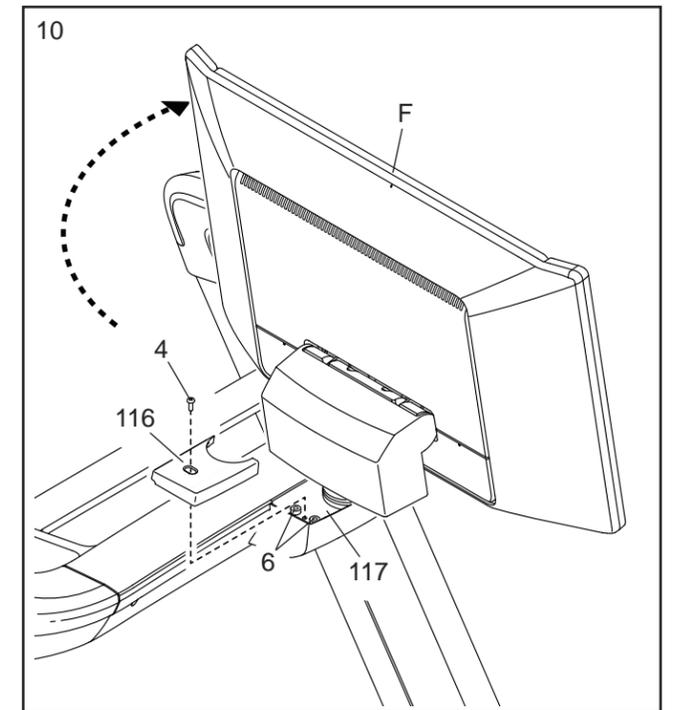
SÍNTOMA: La banda para caminar patina cuando se camina sobre ella

- 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.



10. Gire el conjunto de la consola (F) para devolverlo a su posición original. Apriete firmemente los dos Tornillos M6 x 25mm (6) que conectó en el paso 8.

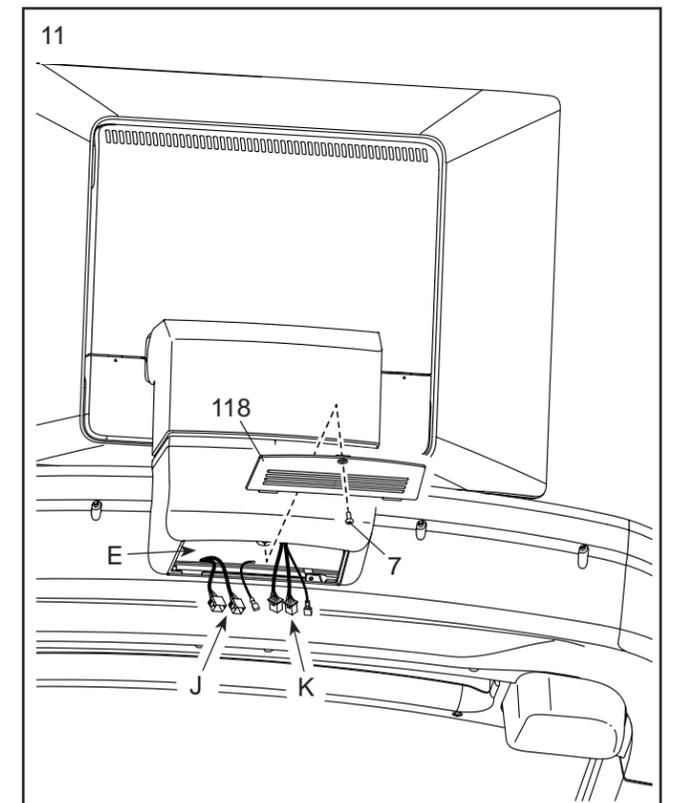
A continuación, identifique la Cubierta Derecha de Pivote (116). Conecte la Cubierta Derecha de Pivote al Soporte de Pivote de la Consola (117) con un Tornillo M4 x 20mm (4); **no apriete en exceso el Tornillo**.



11. **No pellizque los cables (J, K) durante este paso.**

Conecte los cables indicados (J, K). **Para que su máquina para correr funcione correctamente, asegúrese de conectar los cables de la manera descrita en el paso 2.**

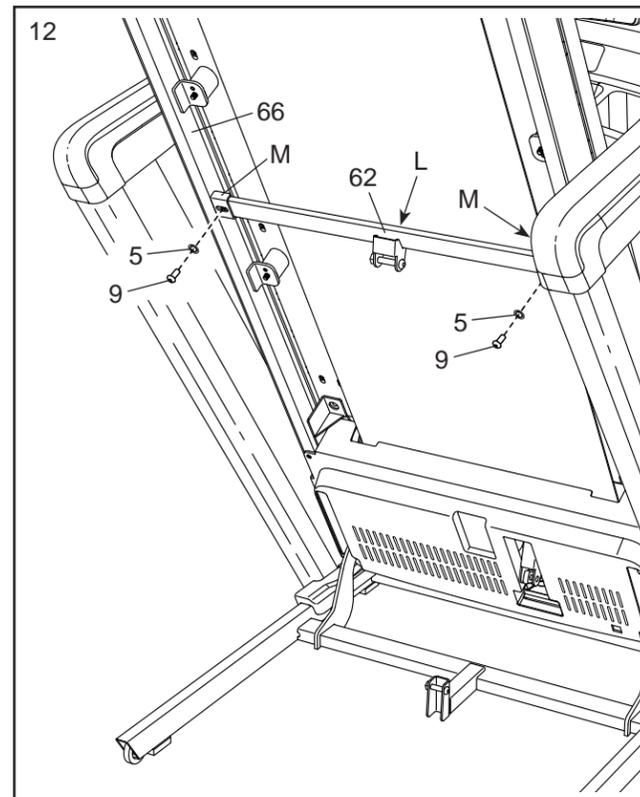
A continuación, posicione los cables (J, K) dentro de la abertura del montaje de la baranda (E). Luego, inserte el borde delantero del Panel de Acceso (118) en la abertura del montaje de la baranda y conecte el Panel de Acceso con un Tornillo #8 x 3/4" (7); **no apriete en exceso el Tornillo**.



12. Eleve la Armadura (66) hasta la posición mostrada. **IMPORTANTE: Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 14.**

Retire los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (9) de la Barra Cruzada del Pasador (62). Nota: La Barra Cruzada del Pasador no viene conectada de antemano a la máquina para correr.

A continuación, oriente la Barra Cruzada del Pasador (62) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (Este lado hacia la banda) (L) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes (M) de la Armadura (66) con los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (9) que acaba de retirar y dos Arandelas Estrella de 5/16" (5).

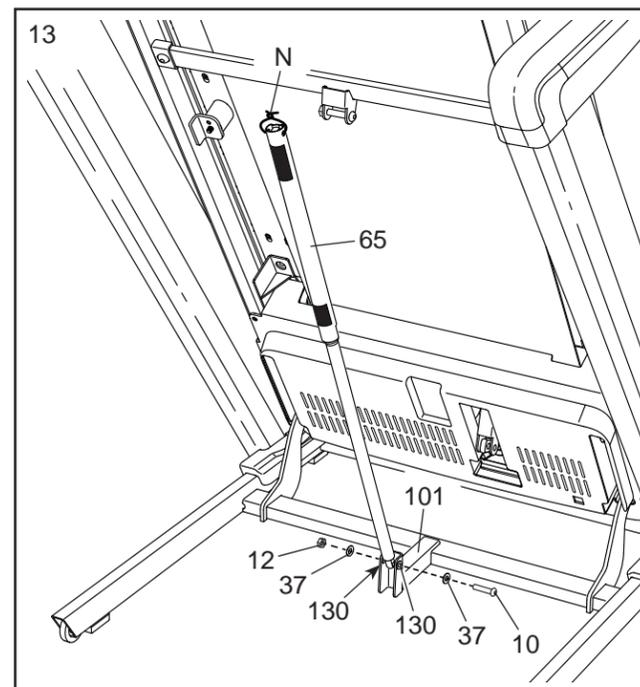


13. Retire la Tuerca de 5/16" (12), las dos Arandelas Giratorias de 3/8" (37) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (10) del soporte de la Base del Montante Vertical (101). **Nota: Si uno de los Bujes de 5/16" (130) se sale, reinsértelo.**

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (65) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (65) al soporte de la Base del Montante Vertical (101) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (10), las dos Arandelas Giratorias de 3/8" (37) y la Tuerca de 5/16" (12).

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (65) hasta la posición vertical y retire la atadura (N).



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.

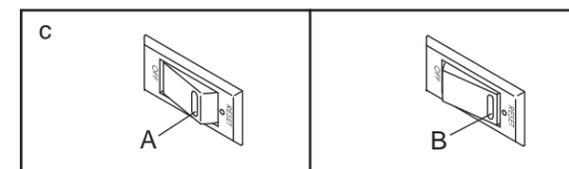
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.** Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad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

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

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de 2 mm² con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor eléctrico 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 parte superior). 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

- Vea el paso 7 en la página 27 para calibrar el sistema de inclinación.

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

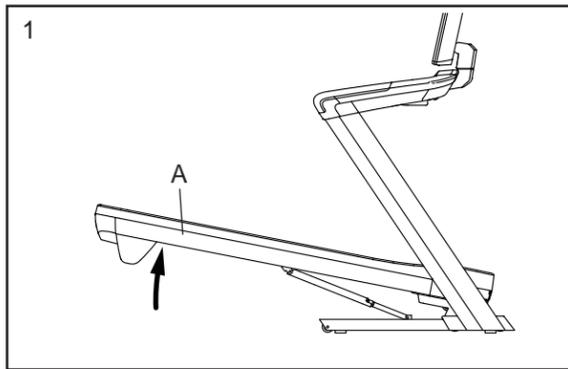
- Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de la consola sean correctos (vea la página 28).
- Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- Si aún tiene cualquier otra pregunta, vaya a my.iFIT.com.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

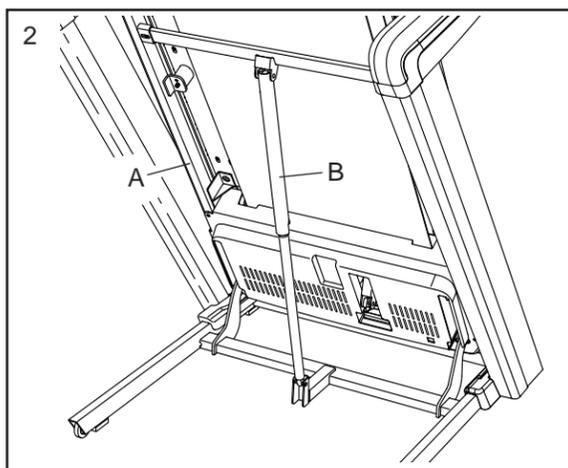
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación al 0 % antes de plegarla. Luego, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

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



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

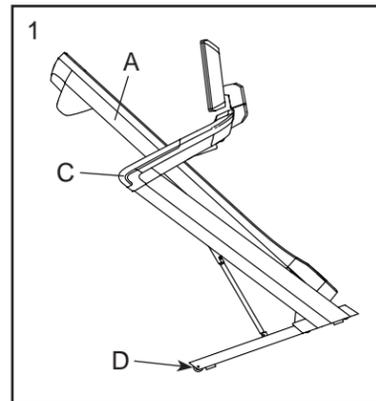


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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

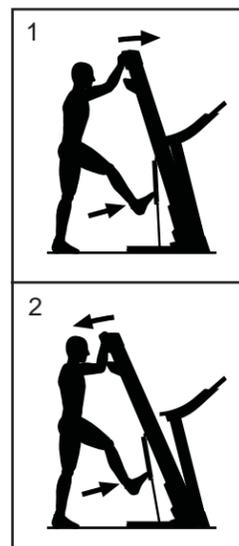


2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

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

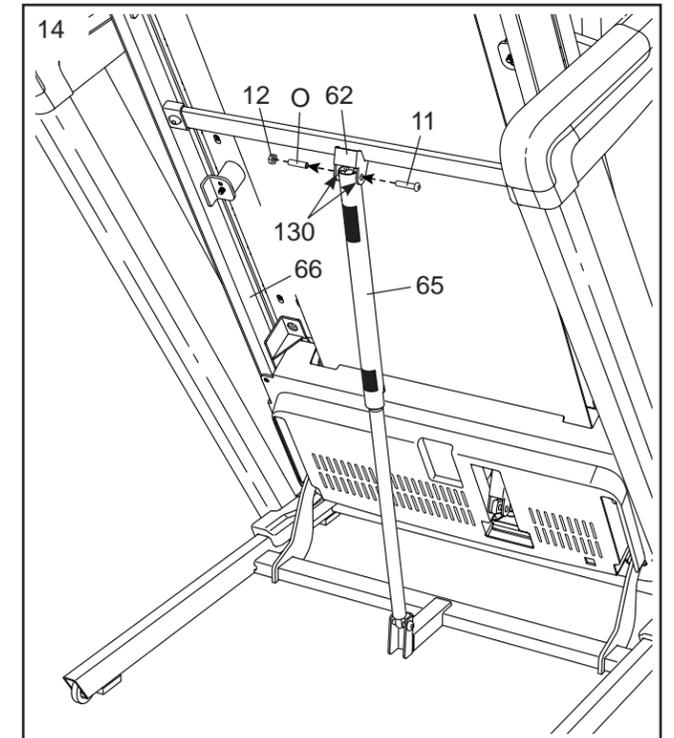


14. Retire la Tuerca de 5/16" (12) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (11) del soporte de la Barra Cruzada del Pasador (62).

A continuación, alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (65) con el soporte de la Barra Cruzada del Pasador (62) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (11) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (O) del Pasador de Almacenamiento; deseché el espaciador. Nota: Si uno de los Bujes de 5/16" (130) se sale, reinsértelo.**

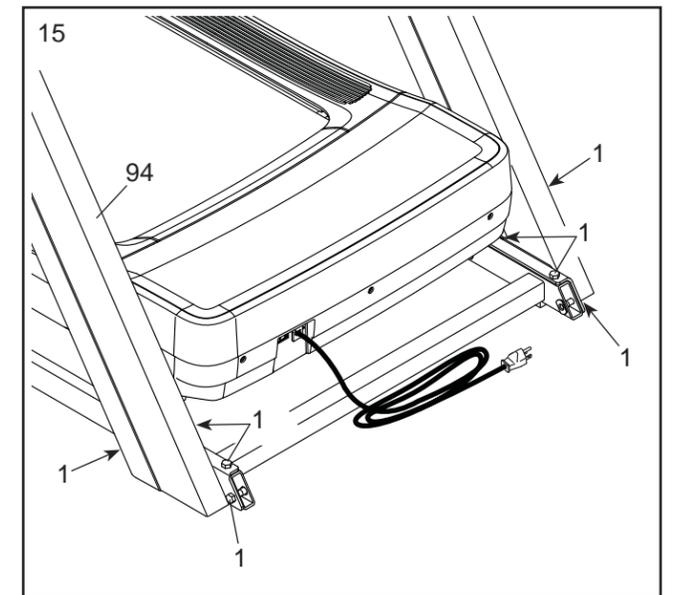
A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (12) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (11). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (65) debe poder pivotar.**

Luego, baje la Armadura (66) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 30).



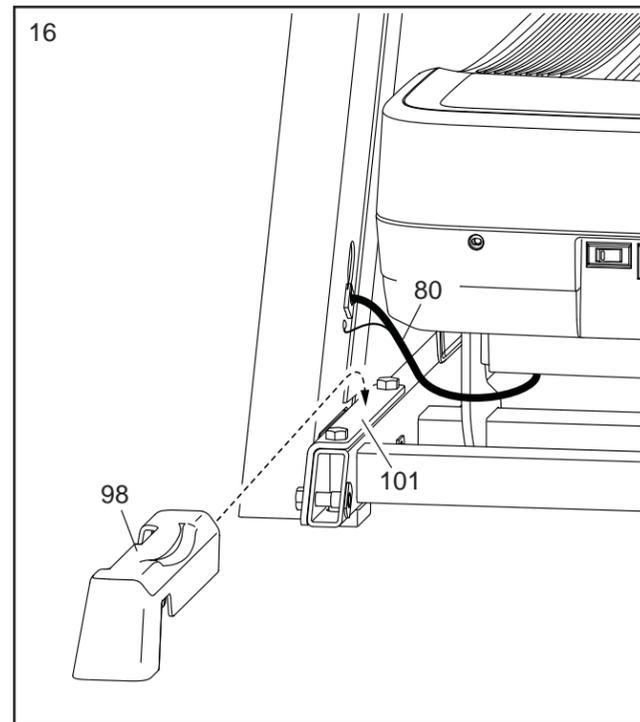
15. Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (1) en el Montante Vertical Derecho (94).

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



16. Identifique la Cubierta Derecha de la Base (98). Deslice la Cubierta Derecha de la Base por debajo del Cable de la Charola Ventral (80) y sobre la Base del Montante Vertical (101). **Asegúrese de que la Cubierta Derecha de la Base esté situada debajo del Cable de la Charola Ventral.**

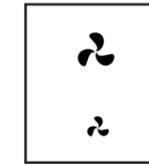
Repita este paso en el lado izquierdo de la máquina para correr con la Cubierta Izquierda de la Base (no se muestra). Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.



17. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea la página 32). Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

CÓMO USAR EL VENTILADOR

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 de ventilador de la consola para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



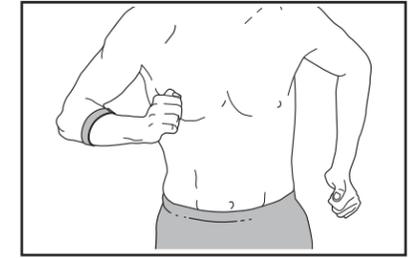
CÓMO CONECTAR UNOS AURICULARES

Para conectar sus auriculares Bluetooth a la consola, encienda primero los auriculares, active su función de vinculación y sitúelos cerca de la consola. Luego, comience un entrenamiento. A continuación, 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.

CÓMO USAR UN 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 opcional de ritmo cardíaco le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor opcional de ritmo cardíaco, por favor vea la portada de este manual.**

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

Al encender su monitor de ritmo cardíaco compatible y ponerlo en la función de vinculación, la consola se conectará a él automáticamente. Una vez detectados sus latidos, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla.

CÓMO CONECTARSE A UNA RED INALÁMBRICA

Para usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica.

1. Seleccione la pantalla de inicio.

Primero, encienda la consola e inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 19). **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

2. Seleccione el menú de red inalámbrica.

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

3. Habilite la Wi-Fi®.

Compruebe que la Wi-Fi esté habilitada. Si no lo está, toque el botón de alternancia *Wi-Fi* para habilitarla.

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 unos instantes 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.

Siga las instrucciones de la pantalla para registrar su contraseña y conectarse a la red inalámbrica deseada. (Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19 para usar el teclado.)

Cuando la consola esté conectada a su red inalámbrica, aparecerá un mensaje de confirmación en la pantalla.

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 my.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).

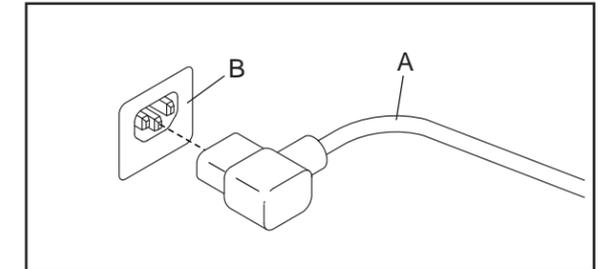
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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.**

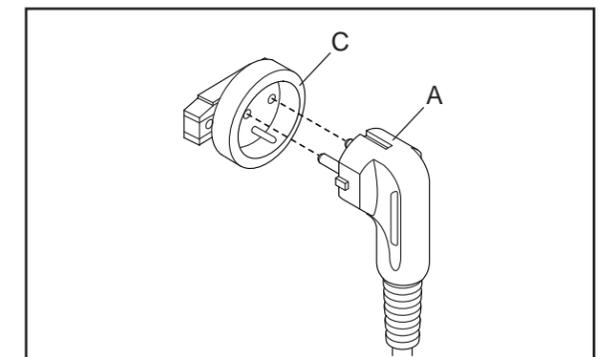
⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; 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.

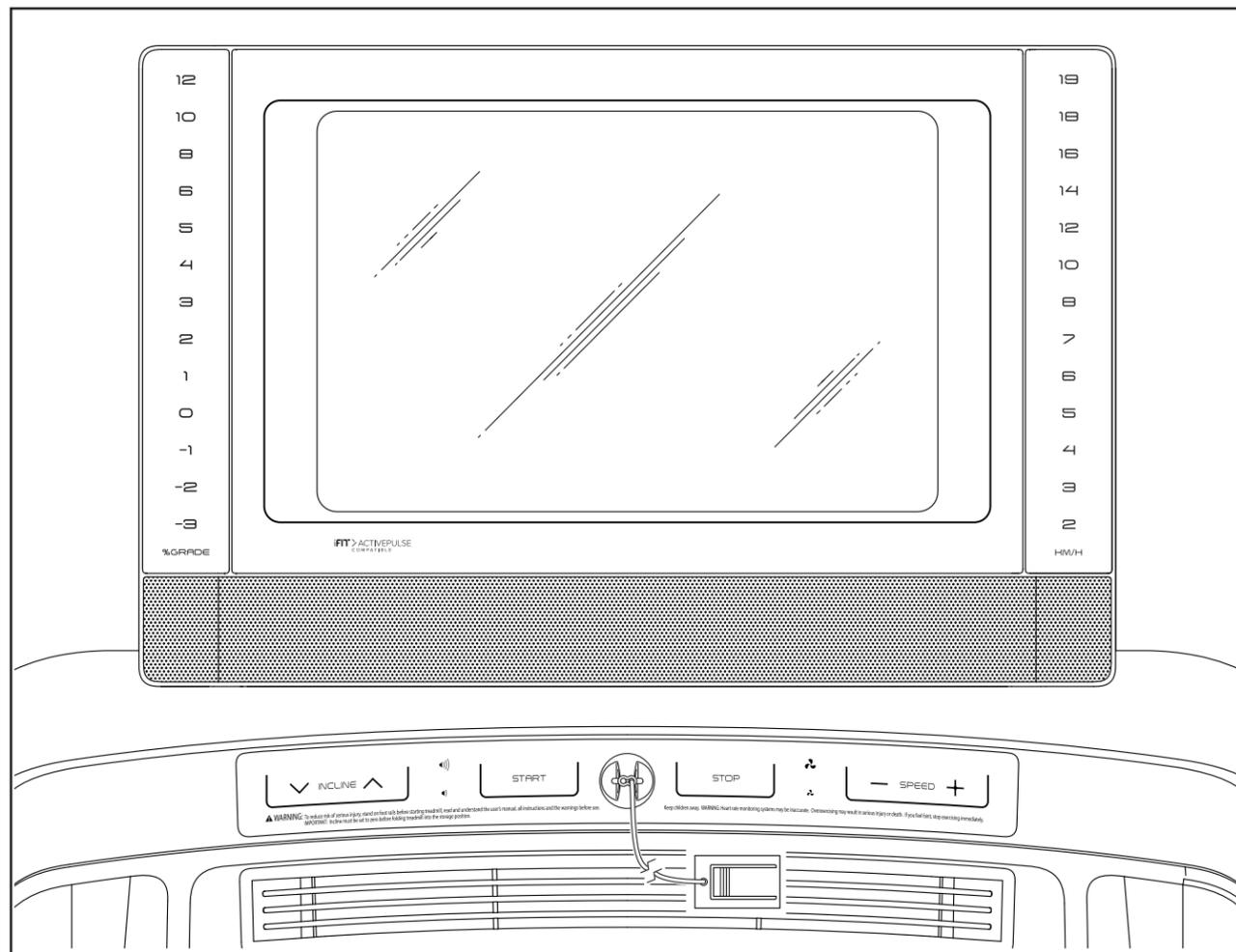
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) de la máquina para correr.



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.



CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER



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 ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

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 puede incluso vigilar su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para adquirir**

un monitor de ritmo cardíaco compatible, vea la página 29.

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

Con una suscripción a iFIT, puede acceder a una amplia y variada biblioteca de miles de entrenamientos de estudio y por destinos a demanda, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones.

Para encender y apagar la consola, vea la página 19. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 19. Para configurar la consola, vea la página 20.

3. Personalice sus ajustes de entrenamiento.

Para personalizar los ajustes de entrenamiento y habilitar las características de entrenamientos, toque *In Workout* (en entrenamiento) y, luego, toque los ajustes deseados.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible. Para habilitar la característica de pulso activo, toque el conmutador de pulso activo. Luego, seleccione sus ritmos cardíacos de reposo y máximo y cambie los ajustes relacionados según lo desee.

4. Personalice la unidad de medida y otros ajustes.

Para personalizar la unidad de medida, la zona horaria u otros ajustes, toque *Equipment Info* (información del aparato) o *Equipment Settings* (ajustes del aparato) y, luego, toque los ajustes deseados.

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

5. Visualice la información de la máquina o la información de la aplicación de consola.

Toque *Equipment Info* (información del aparato) y, luego, toque *Machine Info* (información de la máquina) o *App Info* (información de la aplicación) para ver información sobre su máquina para correr o acerca de la aplicación de consola.

6. 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 máquina para correr, no presione el interruptor eléctrico ni desenchufe el cable eléctrico mientras se actualiza el firmware.**

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la consola se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y, luego, pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición Reset (reiniciar). **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.

7. Calibre el sistema de inclinación.

Para calibrar el sistema de inclinación, toque *Maintenance* (mantenimiento), toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación) y, luego, toque *Begin* (empezar). La armadura se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque *Finish* (terminar).

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

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

8. Salga del menú principal de ajustes.

Para salir del menú principal de ajustes, toque el botón atrás (símbolo de flecha).

7. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (iniciar entrenamiento); la banda para caminar comenzará a moverse a baja velocidad y comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 29.

Para usar unos auriculares Bluetooth, vea la página 29.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 29.

8. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o camine hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 5 en la página 23).

9. Cuando termine de utilizar la máquina para correr, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 19.

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

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Las actualizaciones de firmware (vea el paso 6) se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda la consola e inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 19). **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

A continuación, seleccione la pantalla de inicio (botón Home). Cuando encienda la consola, tras el arranque de la consola se mostrará la pantalla de inicio. Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Luego, toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), en la pantalla 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

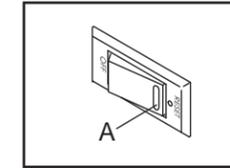
About (acerca de)

- Legal (aviso legal)

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

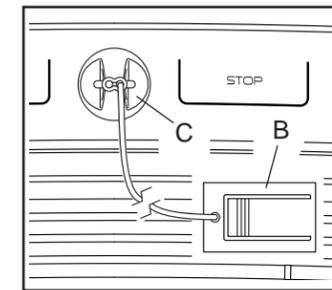
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encender la consola. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

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) (A).



A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr.

Localice el gancho (B) conectado a la llave (C) y deslícelo con seguridad por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. **Nota:** La consola puede tardar unos minutos 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 APAGAR LA CONSOLA

Cuando haya terminado de usar la máquina para correr, retire en primer lugar la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Luego, 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.

IMPORTANTE: Antes de plegar la máquina para correr, asegúrese de que la inclinación esté ajustada al nivel apropiado (vea CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 30).

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.
- 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 usar entrenamientos iFIT y otras funciones concretas de la consola, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica. Siga las instrucciones de la pantalla para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Personalice sus ajustes.

Siga las instrucciones de la pantalla para ajustar la unidad de medida y la zona horaria que usted desee.

Nota: Para 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.

Siga las instrucciones de la pantalla para iniciar una sesión en su cuenta de iFIT o crear una cuenta de iFIT.

4. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

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. Para más información, vea el paso 6 en la página 27.

Las actualizaciones de firmware se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios. Como resultado, es posible que no se describan en este manual nuevos ajustes y

características. También se describen en este manual algunos ajustes y características que puede que ya no estén habilitados. Familiarícese con la consola para saber cómo funcionan los nuevos ajustes y características.

5. Calibre el sistema de inclinación.

Toque el botón de menú (el símbolo de tres líneas horizontales), toque *Settings* (ajustes), toque *Maintenance* (mantenimiento) y, luego, toque *Calibrate Incline* (calibrar inclinación) y siga las indicaciones de la pantalla. La armadura se elevará y descenderá a medida que se calibre. Para más información, vea el paso 7 en la página 27.

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

Para utilizar la función manual, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento destacado,** 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 cambiar los ajustes de la consola, vea la página 26. **Para conectarse a una red inalámbrica,** vea la página 28.

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 32).

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFIT, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 3 que aparece a continuación) y 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 LA CONSOLA en la página 19. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio.

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

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, 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).

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO CON TRAZADO DE MAPA PROPIO

Para usar un entrenamiento con trazado de mapa propio, debe iniciar sesión en su cuenta de iFIT (vea el paso 3 en la página 25) y 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 LA CONSOLA en la página 19. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione un entrenamiento con trazado de mapa propio.

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

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

Para seleccionar un entrenamiento con trazado de mapa propio, toque el botón Create (crear) en la parte inferior de la pantalla.

3. Dibuje un entrenamiento en el mapa.

Navegue hasta la zona del mapa en la que desee trazar un entrenamiento, escribiendo para ello en el cuadro de búsqueda o deslizando los dedos por la pantalla. Toque la pantalla para agregar el punto de salida del entrenamiento. Luego, toque la pantalla para agregar el punto de llegada del entrenamiento.

Si desea comenzar y finalizar el entrenamiento en el mismo punto, toque *Close Loop* (vuelta cerrada) o *Out & Back* (salida y llegada) en las opciones del mapa. También puede seleccionar si desea que el entrenamiento se ajuste a las rutas.

Si se equivoca, toque *Undo* (deshacer) en las opciones del mapa.

La pantalla mostrará las estadísticas de elevación y distancia del entrenamiento.

4. Guarde el entrenamiento.

Toque las opciones de la pantalla para guardar el entrenamiento. Si lo desea, registre un título y una descripción para el entrenamiento.

5. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (iniciar entrenamiento); la banda para caminar comenzará a moverse a baja velocidad y comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 29.

Para usar unos auriculares Bluetooth, vea la página 29.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 29.

6. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o camine hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento. El entrenamiento funcionará de la misma forma que un entrenamiento destacado (vea el paso 5 en la página 23).

7. Cuando termine de utilizar la máquina para correr, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 19.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 19. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione la pantalla de inicio.

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

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, toque el botón atrás (símbolo de flecha) para regresar a la pantalla de inicio.

3. Prepárese para el entrenamiento.

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 y comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 29.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 29.

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

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

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

Botones de velocidad numerados de la consola: Cada vez que pulse un botón, 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 y, luego, pulse inmediatamente el botón 5. **Nota:** Esta opción no funcionará cuando la consola esté ajustada a unidades métricas.

Control deslizante de velocidad de la pantalla: Al tocar y arrastrar el control deslizante de velocidad, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Nota: Para ver el control deslizante de velocidad en la pantalla, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque las opciones de controles para habilitar esta característica.

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

IMPORTANTE: La primera vez que use la máquina para correr, deberá calibrar el sistema de inclinación (vea el paso 7 en la página 27).

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

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

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

Control deslizante de inclinación de la pantalla: Al tocar y arrastrar el control deslizante de inclinación, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

Nota: Para ver el control deslizante de inclinación en la pantalla, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque las opciones de controles para habilitar esta característica.

6. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará.

Arrastre hacia arriba en la pantalla para activar la función de visualización de pantalla completa. Arrastre hacia abajo en la pantalla para ver las pantallas de información de entrenamientos.

Toque las distintas pantallas de información de entrenamientos para ver más opciones. Toque el botón más (símbolo +) para ver estadísticas o tablas. Toque cualquier parte libre de la pantalla para ver aún más opciones de la función de visualización.

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución de volumen.



7. Ponga en pausa o finalice el entrenamiento.

Para poner en pausa el entrenamiento, primero **párese en los rieles para los pies**. A continuación, pulse el botón Stop (parar) o toque la pantalla y, luego, toque la opción de pausa.

Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) de la consola o toque la opción de inicio de la pantalla.

Para finalizar la sesión de entrenamiento, **párese en los rieles para los pies**. A continuación, pulse el botón Stop (parar) de la consola o toque la pantalla, toque la opción de pausa y, luego, toque la opción de parada.

Luego, siga los mensajes de la pantalla para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio.

8. Cuando termine de utilizar la máquina para correr, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DESTACADO

Para usar un entrenamiento destacado, 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 LA CONSOLA en la página 19. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

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

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

Si hay un entrenamiento seleccionado, toque la pantalla y siga los mensajes para finalizar el entrenamiento y regresar a la pantalla de inicio. Si hay un menú de ajustes seleccionado, 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 destacados en su consola cambiarán de forma periódica. Para guardar uno de los entrenamientos destacados 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 destacado (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. Prepárese para el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (iniciar entrenamiento); la banda para caminar comenzará a moverse a baja velocidad y comenzará un periodo de calentamiento.

Para utilizar el ventilador, vea la página 29.

Para usar unos auriculares Bluetooth, vea la página 29.

Para usar un monitor de ritmo cardíaco, vea la página 29.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *End Warmup* (finalizar calentamiento) o camine hasta que el periodo de calentamiento finalice para comenzar el entrenamiento.

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

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

Si el nivel de velocidad y/o inclinación es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones de la consola o tocando los controles deslizantes de la pantalla (vea los pasos 4 y 5 en la página 21).

Para regresar a los ajustes de velocidad o inclinación programados del entrenamiento, toque *Follow Workout* (seguir entrenamiento).

Si la característica de ajuste inteligente está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en sus modificaciones manuales de los ajustes de velocidad e inclinación.

Para habilitar la característica de ajuste inteligente, toque cualquier parte libre de la pantalla y, luego, toque el conmutador del ajuste inteligente.

IMPORTANTE: 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 el nivel de velocidad o de inclinación durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si la característica de pulso activo está habilitada, la consola escalará automáticamente el nivel de intensidad del entrenamiento basándose en su ritmo cardíaco si usa un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea CÓMO USAR UN MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO en la página 29).

Para habilitar la característica de pulso activo, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en las páginas 26 y 27.

Para seguir su progreso con las funciones de visualización, vea el paso 6 en la página 22.

Para pausar o finalizar el entrenamiento, vea el paso 7 en la página 22.

6. Cuando termine de utilizar la máquina para correr, apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 19.