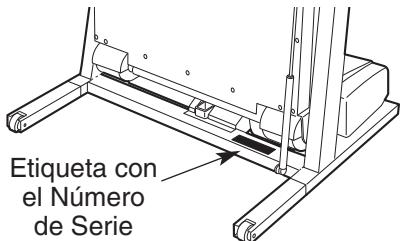


NordicTrack CMX 900

Núm. de Modelo NMTL06920

Núm. de Serie. _____

El número de serie se encuentra en el dibujo de abajo. Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



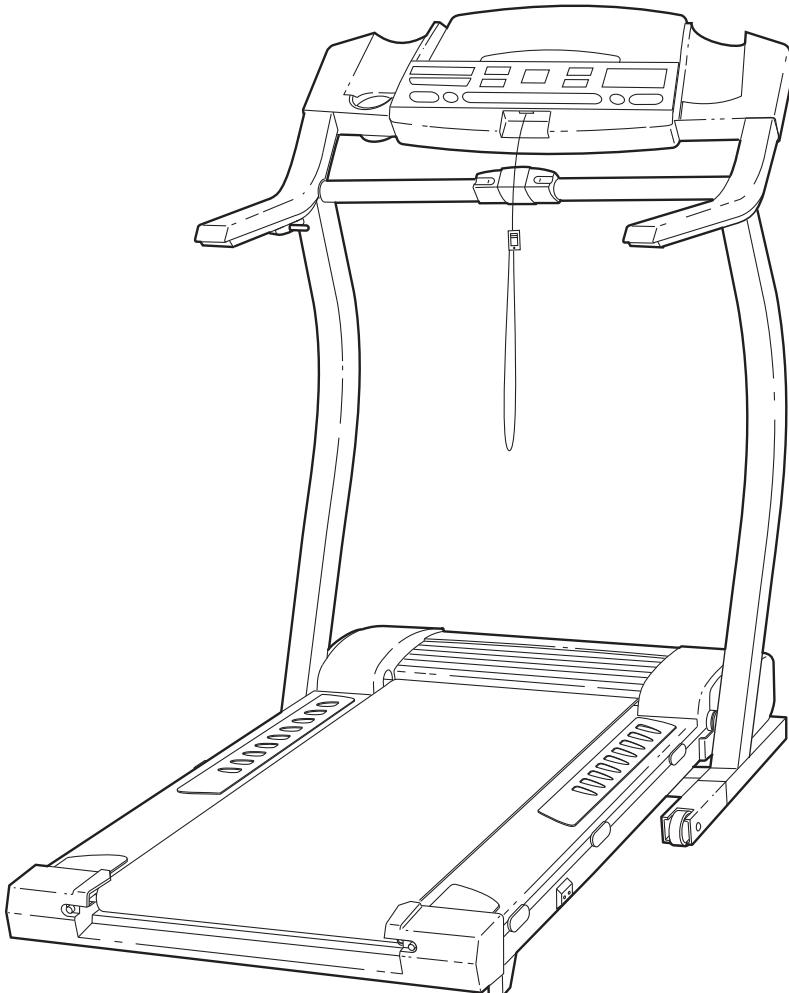
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

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

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet
www.nordictrack.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES2
ANTES DE COMENZAR5
MONTAJE6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES9
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER22
PROBLEMAS23
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO25
LISTA DE PIEZAS26
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

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 necesarios.
2. Use la máquina para correr solamente como se describe.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m (8 ft.) de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m (2 ft.) en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg (250 lbs.) o menos.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. Cuando esté enchufando el cable eléctrico (vea la página 9), enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones (no incluido) y enchufe el protector de alteraciones a un circuito de tierra capaz de cargar más de 15 amperios o más. Ningún otro aparato debe estar en el mismo circuito. No use un cable de extensión.

11. Solo use un protector de alteraciones de un toma corriente que cumpla todas las especificaciones que se describen en la página 9.
12. Falta de usar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede cambiar de velocidad repentinamente o detenerse repentinamente, lo cual puede resultar en una caída o serias lesiones.
13. Mantenga el cable eléctrico y el protector de alteraciones alejado de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que 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 la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
16. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
17. El sensor de pulso no está dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
18. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)
19. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22.) Usted debe poder cargar 20 kg (45 lbs.) sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
20. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.
21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.
22. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.
23. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío,” la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.
24. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.
25. Inspeccione y apriete todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
26. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.
27. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
28. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías de abajo en inglés se han colocados en su máquina para correr. Por favor familiarícese con la información, como se a traducido abajo.

Calcomanía 1

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

- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la máquina para correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la máquina para correr a la posición de almacenamiento.
- Párese solo en los rieles laterales al comenzar o parar la máquina para correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la máquina para correr.
- Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
- Nunca permita a niños en o alrededor de la máquina para correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga ropa, 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 máquina para correr.

Calcomanía 2

PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la máquina para correr este en operación.

⚠ WARNING:

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

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to lowest level before folding treadmill into storage position.



- Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.



- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.

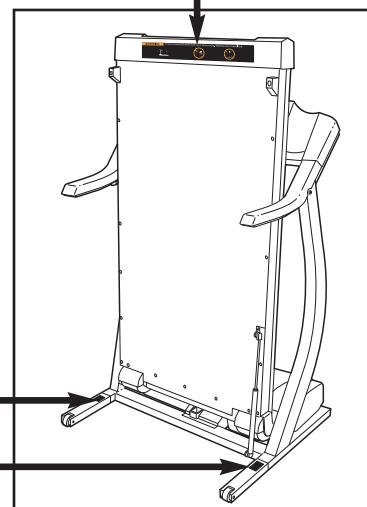


- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

Calcomanía 1

Nota: Esta calcomanía se muestra arriba es 38% de su tamaño actual.

Calcomanía 2



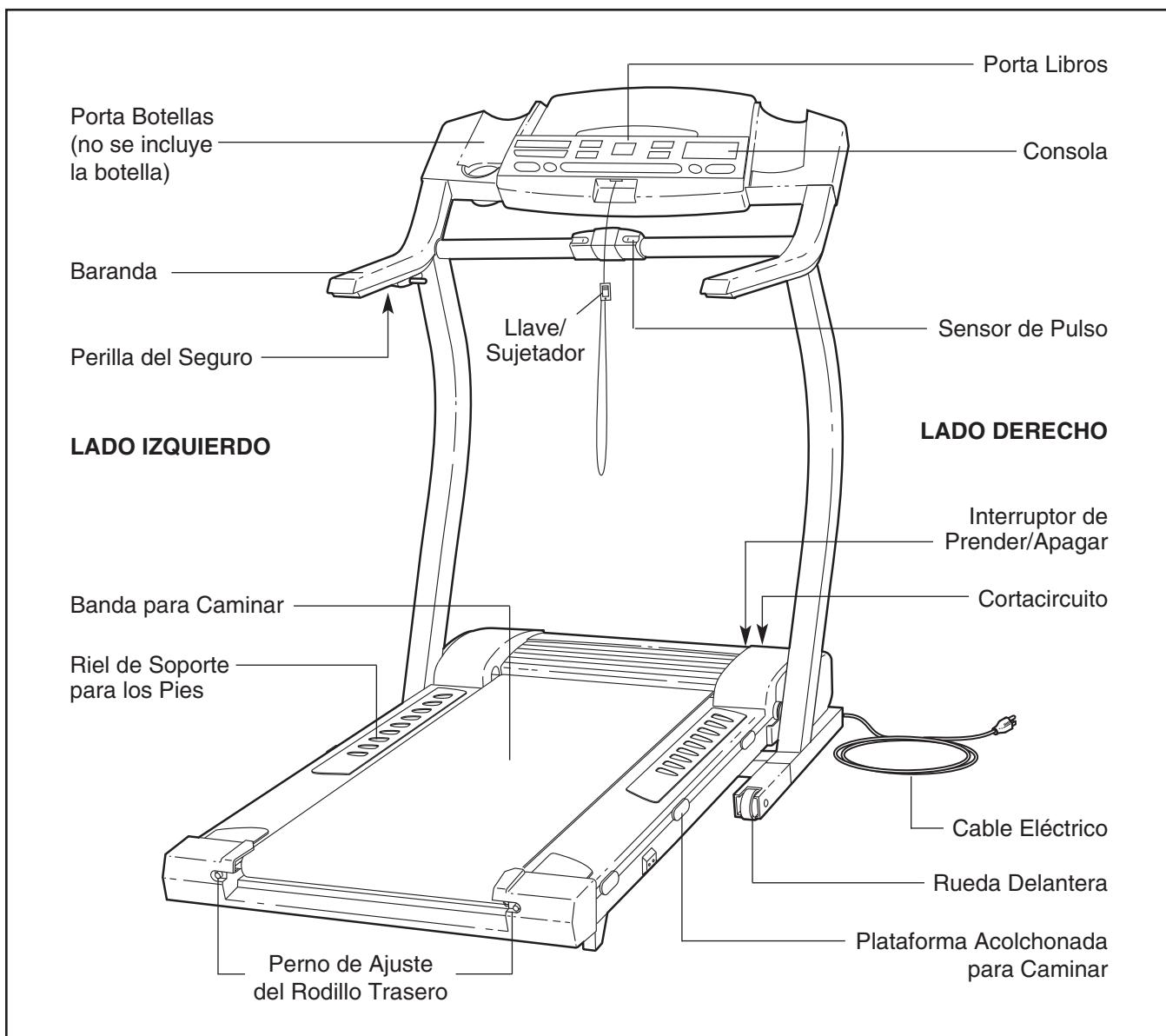
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr NordicTrack® CMX900. La máquina para correr CMX900 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr CMX900 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente

antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es NMTL06920. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

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



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un lugar amplio sin estorbos y quitele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. **El montaje requiere su propio destornillador estrella**  **y un martillo de hule** .

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, límpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la máquina para correr a la posición vertical.

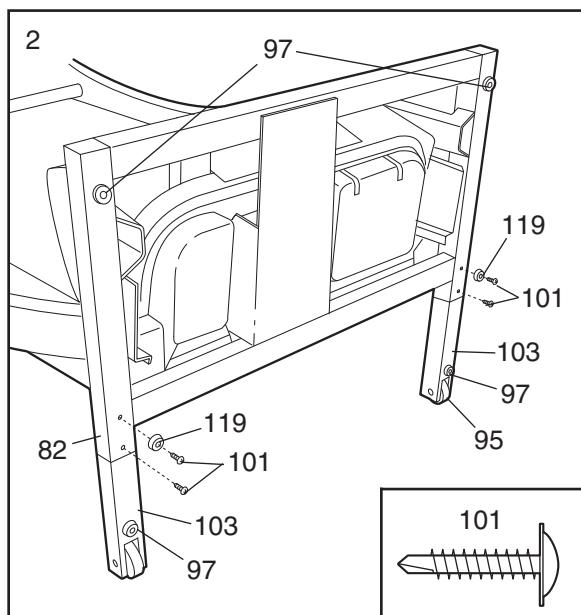
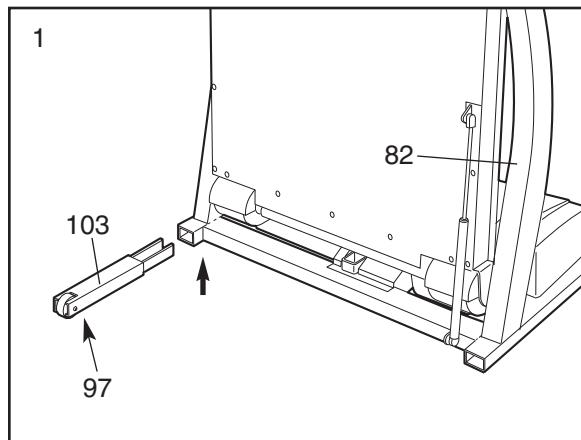
Mientras que la otra persona ladea la máquina para correr a un lado y la sostiene, inserte una de las Patas de Extensión (103) en la máquina para correr como se muestra. Asegúrese que la Pata de Extensión esté volteada tal manera que la Almohadilla Gruesa de la Base (97) esté en la parte de abajo.

A continuación, ladee la máquina para correr al otro lado e inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera. Baje el lado de la máquina para correr tal manera que las dos Patas de Extensión (103) estén descansando plenamente en el suelo.

2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente baje el marco de la máquina para correr y entonces ladee los Montantes Verticales (82) hacia abajo como se muestra. Nota: Puede ser de ayuda colocar su pie en la rueda mientras que usted ladea los Montantes Verticales.
Asegúrese que las Patas de Extensión (103) se mantengan en los Montantes Verticales.

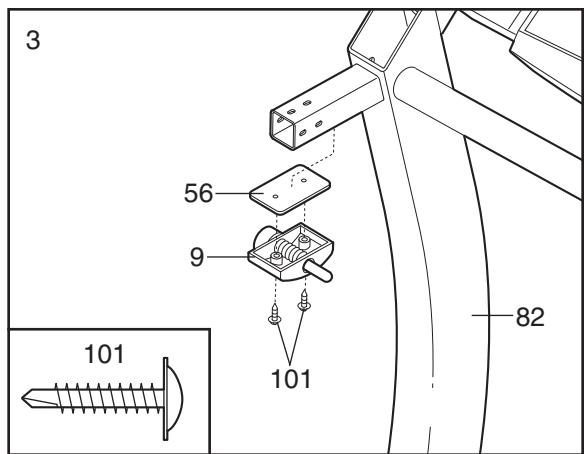
Conecte cada Pata de Extensión (103) con dos Tornillos (101) y una Almohadilla de la Base (119) como se muestra.

Nota: Una Almohadilla de la Base (119) y un Espaciador (no que se muestra) de reemplazo puede estar incluidos. Use la Almohadilla extra si una llegue a desgastarse o necesita ser reemplazada. Si una Almohadilla Gruesa de la Base (97) se necesita reemplazar, use la Almohadilla de Base de reemplazo con el Espaciador.



3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montante Verticales (82) de regreso a la posición vertical.

Conecte el Montaje del Pasador (9) y un Espaciador del Pasador (56) al Montante Vertical (82) izquierdo con los dos Tornillos (101) como se muestra.



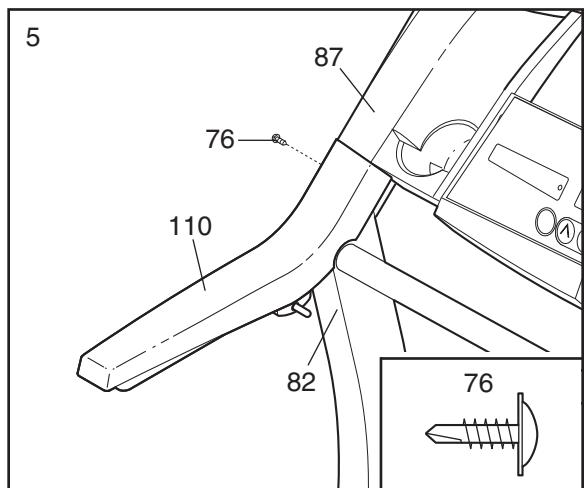
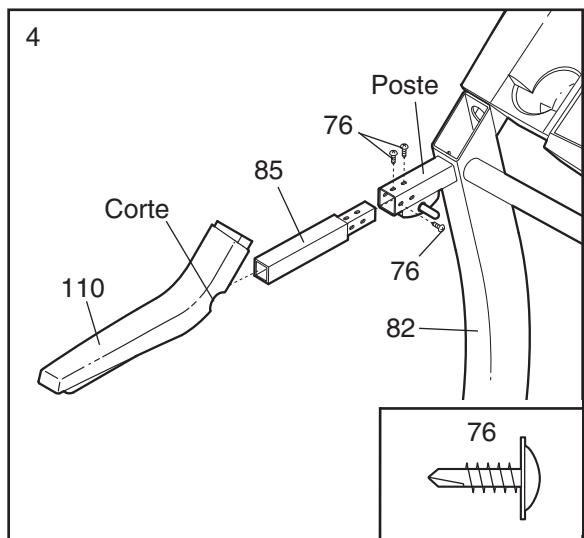
4. Inserte una Extensión de la Baranda (85) dentro del poste en el Montante Vertical (82) izquierdo. Alinee los orificios en la Extensión de la Baranda con los orificios en el poste. Si es necesario, golpee suavemente la Extensión de la Baranda con el martillo de goma para insertarla completamente. A continuación, conecte la Extensión apretando **tres** Tornillos Pequeños (76) dentro de los orificios indicados. **Nota: Si solo hay un orificio en la parte superior del poste, apriete el tercer Tornillo Pequeño dentro del orificio en el lado izquierdo del poste.**

Identifique el Mango de Espuma Izquierdo (110), que tiene un corte **grande** en el lado derecho. Deslice el Mango de Espuma Izquierdo lo más que sea posible a la Extensión de la Baranda (85). Puede ser de ayuda aplicar agua jabonosa a la Extensión de la Baranda.

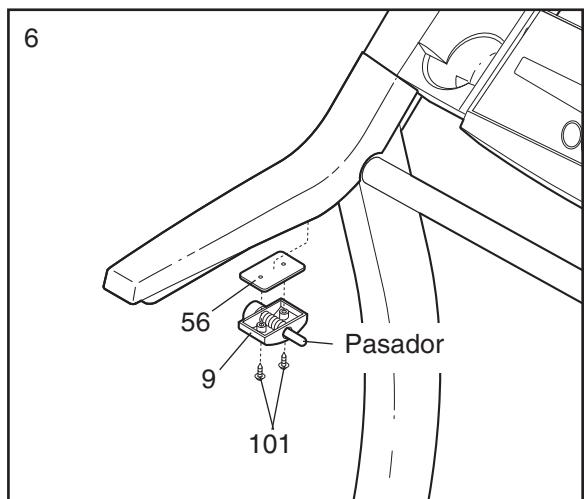
5. Asegúrese que la orilla delantera del Mango de Espuma Izquierdo (110) esté debajo de la Base de la Consola (87) como se muestra. Apriete un Tornillo Pequeño (76) dentro del lado del Mango de Espuma Izquierdo como se muestra. Nota: Quizás usted necesite jalar el lado del Mango de Espuma Izquierdo para alinear el Tornillo Pequeño con el orificio en el Montante Vertical (82).

Conecte el Mango de Espuma Derecho (que no se muestra) y la otra Extensión de la Baranda (que no se muestra) como se describe en el paso 4 y este paso.

Nota: Puede quedar tornillos extras cuando el montaje se complete.



6. Sostenga la máquina para correr firmemente con ambas manos, y levante la máquina para correr a la posición de almacenamiento como se describe en la página 22. Si el pasador de seguro no se alinea con el orificio en el Sostén (que no se muestra), puede ser necesario quitar el Espaciador del Pasador (56). Quite los dos Tornillos (101), el Montaje del Pasador (9), y el Espaciador del Pasador. Vuelva a conectar el Montaje del Pasador con los dos Tornillos. Asegúrese que el pasador enganche el Sostén.



7. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Guarde la inclusa llave "L" en un lugar seguro. Guarde la inclusa llave "L" para ajustar la banda para caminar (vea la página 24). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA MAQUINA PARA CORRER PERFORMANCE LUBE™

Su máquina para correr, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANCE LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA

PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión de tierra. No modifique la clavija original. Si esta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

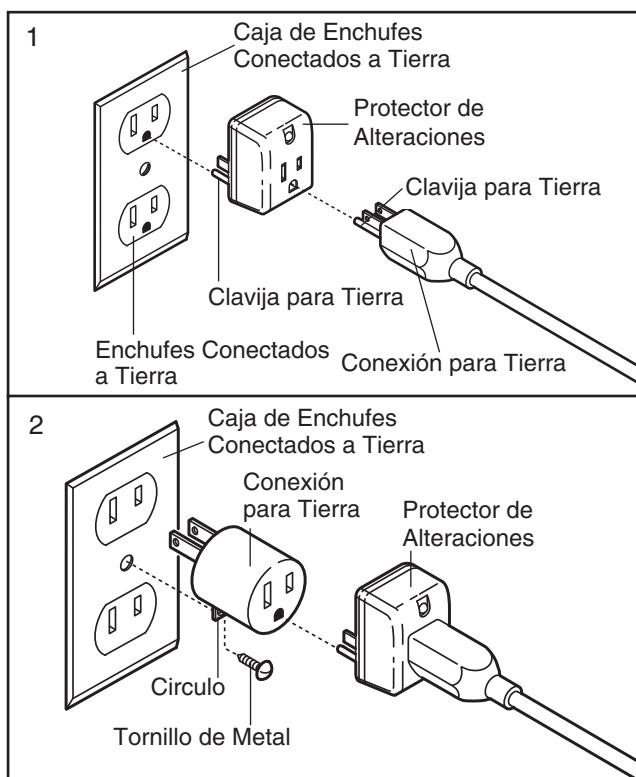
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, puede ser seriamente dañado por los cambios repentinos de voltaje en el poder eléctrico de su hogar. Alteraciones del voltaje, cortos, y ruidos de alguna interferencia pueden ser el resultado de las condiciones del clima o por algunos otros aparatos eléctricos que se prenden y se apagan. **Para disminuir la posibilidad de que su máquina para correr sea dañada, siempre use un protector de alteraciones (no está incluido) con su máquina para correr (vea el dibujo 1 al derecho).**

Use solo un protector de alteraciones de toma corriente sencillo que está enlistado con UL1449 como un protector de alteraciones de voltage transitorio (TVSS). El protector de alteraciones tiene que tener una clasificación de voltage reprimido UL de 400 voltages o menos y una disipación de alteración mínima de 450 julios. El protector de alteraciones tiene que ser clasificado eléctricamente para 120 voltages AC y 15 amperios. Puede haber una luz indicadora en el protector de alteraciones para indicarle si está funcionando apropiadamente. Falta de usar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede cambiar de velocidad repentinamente o detenerse repentinamente, lo cual puede resultar en una caída o serias lesiones.

Este producto debe de estar conectado a tierra. Si este aparato dejara de funcionar apropiadamente o se descompusiera, el estar conectado a tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el peligro de choques eléctricos. Este producto está equipado con un cable que tiene un conducto de tierra para el equipo y un enchufe de tierra. **Conecte**

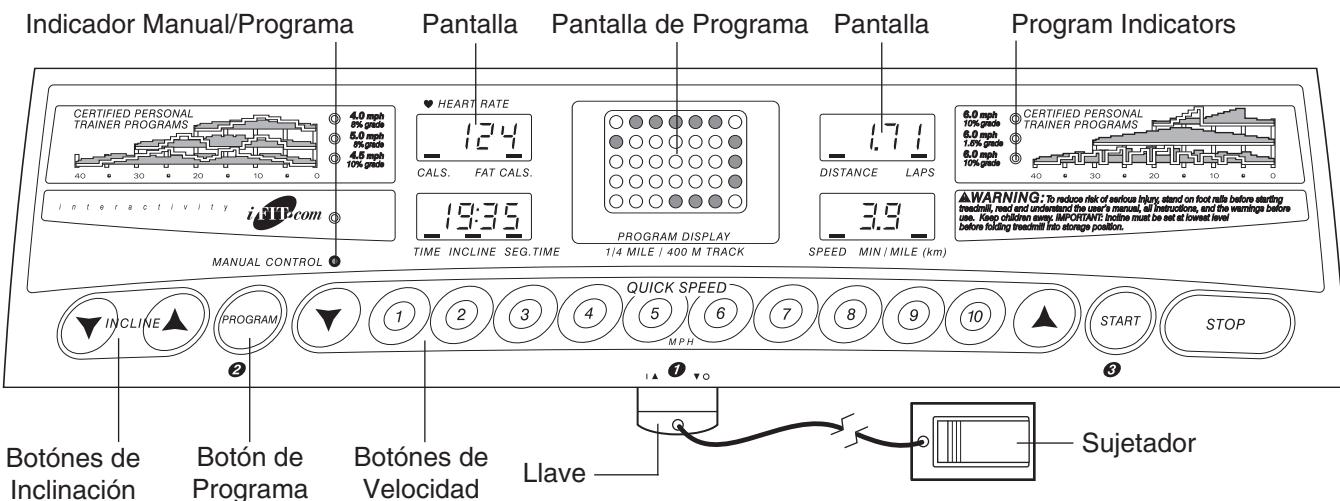
el Cable eléctrico en un protector de alteraciones, y conecte el protector de alteraciones a un enchufe que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con PCT (prueba de circuito de tierra).

Este producto está hecho para el uso de un circuito nominal de 120 voltios, y tiene una conexión para tierra que se ve igual que la conexión que se muestra en el dibujo 1 en la parte de abajo. Un adaptador temporal que se ve igual al que se muestra en el dibujo 2 se puede usar para conectar el protector de alteraciones a un enchufe de 2-polos como se muestra en el dibujo 2 si no hay al alcance algún enchufe conectado a tierra apropiadamente.



El adaptador temporal solo se debe de usar hasta que un enchufe que esté conectado a tierra apropiadamente (dibujo 1) se pueda instalar por algún electricista calificado.

El terminal del cable de color verde en forma de estrella, circulo, o lo que se parezca que está extendido del adaptador se debe de conectar a una tierra permanente tal como una caja de enchufe que esté apropiadamente conectada a tierra. En cualquier momento que el adaptador esté en uso debe de mantenerse en un lugar sostenido por un tornillo de metal. **Algunas cajas de enchufes de 2-polos no están conectadas a tierra apropiadamente. Contacte un electricista calificado para determinar si la caja de enchufes está conectada a tierra apropiadamente antes de usar un adaptador.**



COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

Vea la página 4.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente, retírela.

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá realimentación continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso para el pulgar incorporado. **Nota:** Vea la página 21 para información acerca del sensor de pulso opcional.

Seis programas de entrenador certificado personal también se ofrecen. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr para darle un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la máquina para correr a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos de iFIT.com están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos pro-

gramas diferentes diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la máquina para correr a su videogramadora y televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los videocasetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la máquina para correr conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas básicos, programas auditivos, y programas de video directamente del internet. Vea www.iFIT.com para ver los detalles.

Para usar la función manual de la consola, vea la página 11. **Para usar un programa de entrenador personal,** vea la página 13. **Para usar los programas de disco compacto o video de iFIT.com,** refiérase a la página 18. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 20.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para simplificación, todas las instrucciones en esta sección refieren a millas.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cable eléctrico (vea la página 9).

2 Localice el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico. Mueva el interruptor de prender/apagar

Posición Prender

3 Párese en los almohadillas de espuma de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo en la página 10) y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. Las pantallas y varios indicadores se prenderán. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

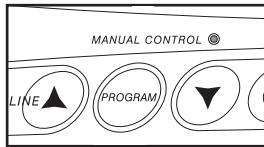
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

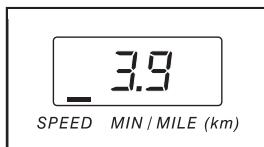
2 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador manual (MANUAL CONTROL) se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de Programa (PROGRAM) repetidamente para seleccionar la función manual.



3 Presione el botón de Comenzar (START) o el botón de Velocidad △ para comenzar la banda para caminar.

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo deseé presionando los botones de Velocidad ▽ y △. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 mph. Para cambiar el ajuste de velocidad rápidamente, presione los botones de Velocidad Rápida (QUICK SPEED).

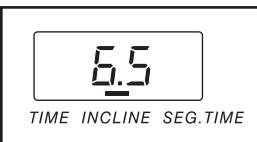


Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar (STOP). La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △.

Nota: Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea la página 24).

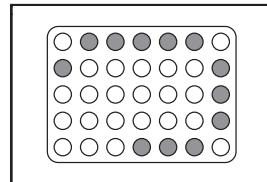
4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de Inclinación. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Nota: Despues que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación deseado.



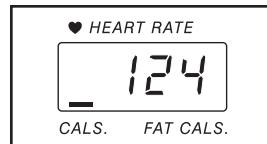
5 Siga su progreso con la pista LED y las cuatro pantallas.

La Pista LED—Cuando la función manual o la función de iFIT.com se selecciona, la pantalla del programa mostrará una pista LED que representa 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán en secuencia hasta que halla completado 1/4 de milla. Entonces una nueva vuelta comenzará.



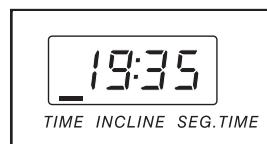
Pantalla de Calorías/Calorías de Grasa/

Ritmo Cardíaco—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías y calorías de grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA a la página 25). La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra por los indicadores en la pantalla. La pantalla mostrará su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso para el pulgar (refiérase al paso 6 en la página 12) o el sensor de pulso para el pecho opcional (refiérase a la página 21).



Pantalla de Tiempo/ Inclinación/Tiempo Segmento

—Cuando se seleccione la función manual o un programa de iFIT.com, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido y el nivel de inclinación de la máquina para correr.

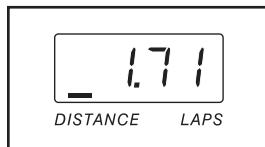


La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra por los indicadores en la pantalla. Cuando un programa de entrenador personal se selecciona, la pantalla mostrará el *tiempo restante* en el programa, el tiempo restante en el segmento actual, y el nivel de inclinación. Nota: Cada vez que la inclinación cambia, la pantalla mostrará el ajuste de inclinación actual por algunos segundos.

Pantalla de Distancia/

Vueltas—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el número de 1/4 de vueltas que usted ha completado.

La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra por los indicadores en la pantalla.



Pantalla de Velocidad/

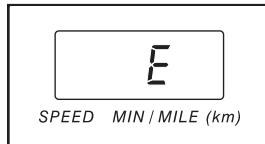
Min-Milla—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (el Paso se mide en *minutos por milla*).

La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra por los indicadores en la pantalla. Nota: Cada vez que la velocidad cambia, la pantalla mostrará el ajuste de velocidad actual por algunos segundos.



Nota: La consola puede

mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (méticos) aparecerá en la pantalla. Presione el botón de Velocidad Δ para cambiar la unidad de medida. Cuando encuentra la unidad de medida en que desea, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

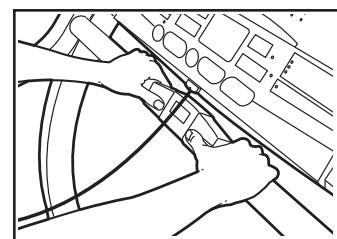


Para reajustar las pantallas en cualquier momento, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuelva a insertar la llave.

6 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Antes de usar el sensor de pulso para el pulgar, asegúrese que sus manos estén limpias.

Para medir su pulso, párese en los rieles para los pies y coloque **ambos pulgares** sobre los sensores de pulso como se muestra. **No prese demasiado fuerte o reducirá la circulación en sus pulgares y su pulso no será detectado.**



Después de unos segundos, una o dos guiones aparecerán en la pantalla Calorías/Calorías de Grasa/Ritmo Cardíaco y su pulso se mostrará. Sostenga sus pulgares sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si su pulso parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante sus pulgares de los sensores y permita que la pantalla se reajuste. A continuación, coloque sus pulgares sobre los sensores como se describe arriba. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

7 Cuando usted halla terminado, quite la llave.

Pise los rieles de soporte para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo**. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará. A continuación, quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo."** Refiérase a la página 19 para apagar la función demo.

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

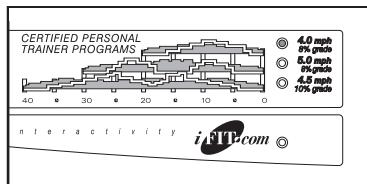
COMO USAR LOS PROGRAMAS DEL ENTRENADOR PERSONAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

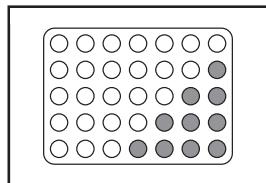
2 Seleccione uno de los programas del entrenador personal.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar uno de los programas del entrenador personal, presione el botón de Programa repetidamente hasta que uno de las seis luces indicadoras del programa del entrenador personal se prendan. Cuando un programa de entrenador personal se selecciona, la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento hará la señal intermitente del ajuste de inclinación máximo para el programa por seis segundos, y la pantalla de Velocidad/Min-Milla hará la señal intermitente del ajuste de velocidad máxima.



Los diagramas en la consola muestra como la velocidad y la inclinación de la máquina para correr cambiará durante los programas. Por ejemplo, el diagrama superior izquierdo muestra que la velocidad e inclinación aumentará gradualmente durante la primera mitad del programa, y entonces gradualmente disminuirá durante la última mitad. Los números al lado de los diagramas muestran los ajustes máximos de velocidad e inclinación para los programas.

La pantalla del programa mostrará los primeros ajustes de velocidad para el programa. La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento mostrará cuanto durará el programa.



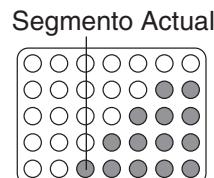
3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del Programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla de la Programa.) Los ajustes de los siguientes cuatro segmentos se mostrarán en las cuatro columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, un tono sonará. Además, si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, la Velocidad/Min-Milla de la pantalla y/o la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento hará la señal intermitente para alertarlo, y tres tonos sonarán. Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.



Nota: Cada vez que un segmento se termine y los ajustes de velocidad se muevan una columna a la izquierda, *si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo para que solo los indicadores más altos en las columnas aparezcan en la pantalla del programa.* Cuando los ajustes de velocidad se muevan a la izquierda otra vez y no todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba de nuevo.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también. **Importante: Cuando el segmento actual termine la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento

comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 11.

5 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 12.

6 Cuando el programa se ha completado, saque la llave.

Cuando el programa se ha terminado, **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola, mantenga la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y los indicadores de la consola se quedan prendidos después que la llave se ha quitado, la consola está en la función “demo.” Refiérase a la página 21 y apague la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

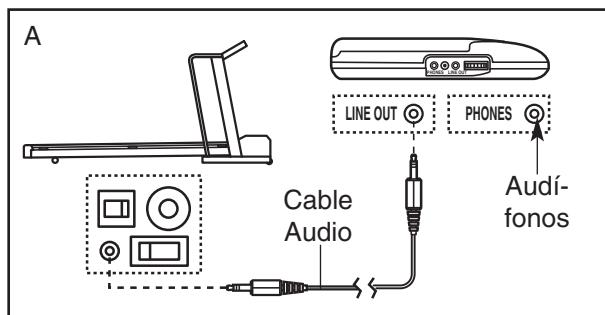
COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 15 y 17 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. Para usar los video-casetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 17 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 17 para las instrucciones de conectar.

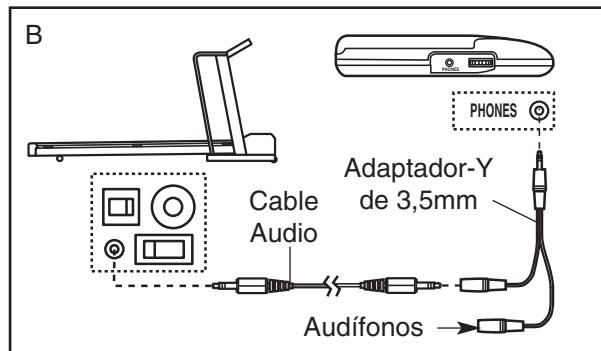
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera (LINE OUT) y enchufes para audífonos (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



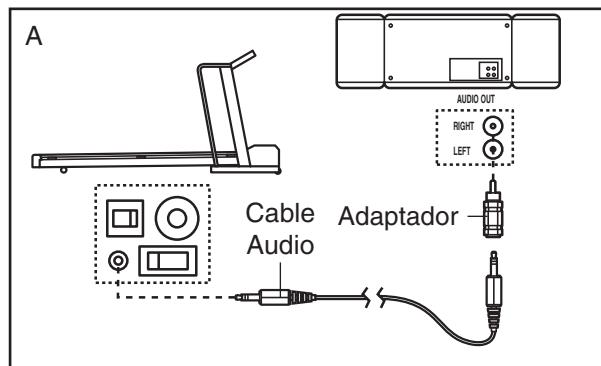
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable dentro de un adaptador-Y de 3,5mm (disponible en tienda de artículos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y dentro del toma corriente telefónico en su tocador de discos compactos. Enchufe sus audífonos dentro del otro lado del adaptador-Y.



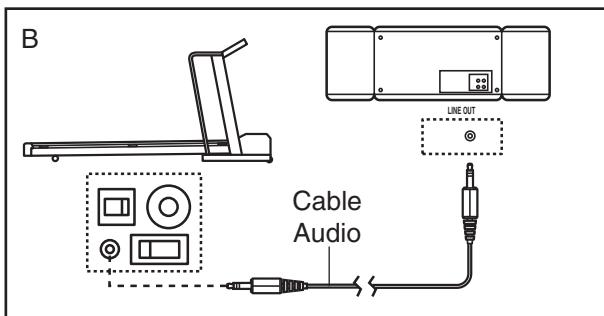
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción C.

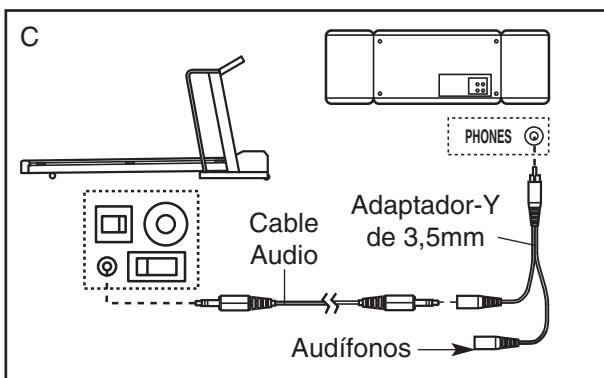
A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



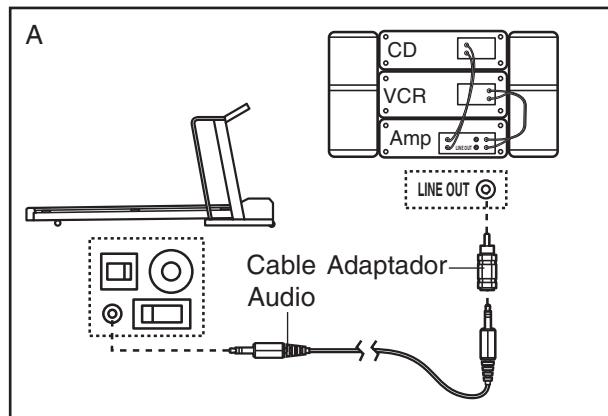
C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable dentro de un adaptador-Y de 3,5mm (disponible en tienda de artículos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y dentro del toma corriente telefónico en su sistema de sonido. Plug your headphones into the other side of the Y-adapter.



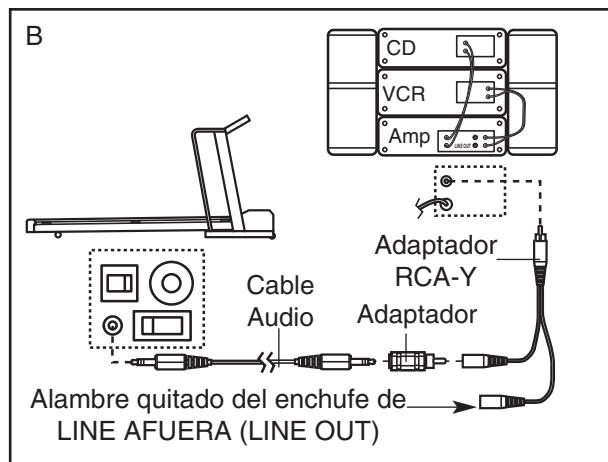
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



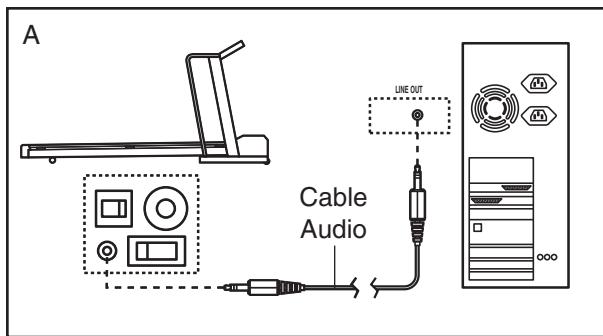
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador -Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



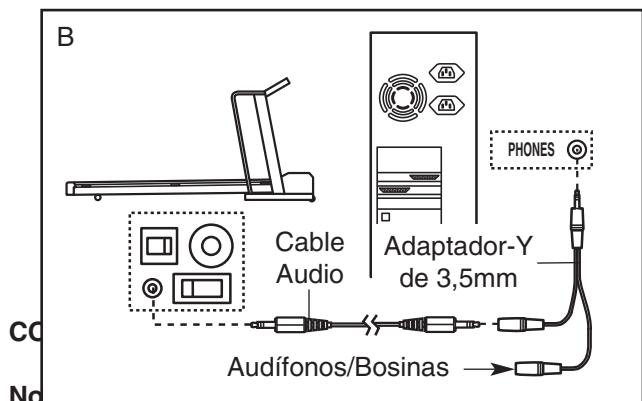
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3.5mm, vea la instrucción A. Si su computadora solo tiene un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable dentro de un adaptador-Y de 3,5mm (disponible en tienda de artículos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y dentro de su toma corriente telefónica en su computadora. Enchufe sus audífonos o sus bosinas dentro del otro lado del adaptador-Y.

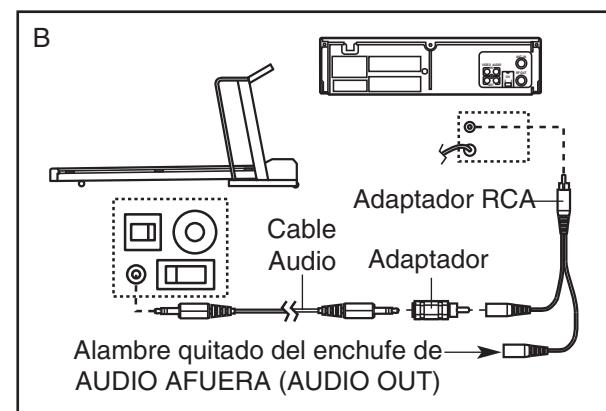
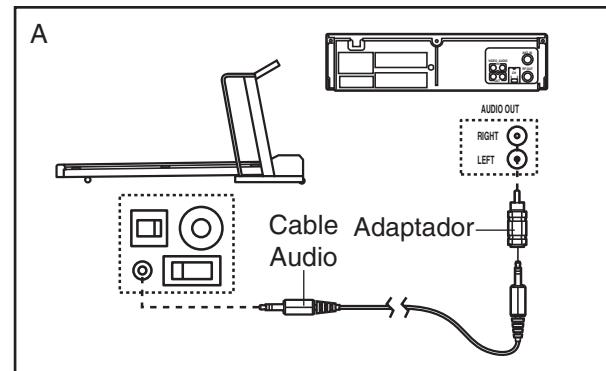


No
audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A
abajo. Si el enchufe de audio afuera se está
usando vea la instrucción B. Si usted tiene una te-
levision con una videograbadora incorporada, vea
la instrucción B. Si su videograbadora está conec-
tada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR
SU ESTÉREO EN CASA en la página 16.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adap-

tador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.

B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su video-grabadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 15.

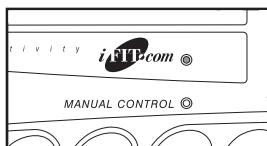
Siga los pasos de abajo para usar un disco compacto de iFIT.com o videocasetes de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de CD o video de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com o presione el botón de Programa repetidamente hasta que el indicador en el botón de iFIT.com se prenda.



3 Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

4 Presione el botón de Andar (PLAY) en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar del botón de Velocidad Δ de la consola. La máquina para correr no responderá al programa de disco compacto o video mientras que la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar o el botón de Velocidad Δ otra vez. Despues de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o video, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 18.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el “pío”:

- **Asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo/ Inclinación/Tiempo Segmento no esté pren- diéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ en la consola.**
- **Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiada- mente conectada, que esté completamente**

enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

- **Si está usando un tocador de disco com- pacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**
- **Vea las instrucciones cerca de la parte infe- rior de la página 24.**

5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 11.

6 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 12.

7 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 6 en la página 14.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos com- pactos y videocasetes de iFIT.com de su toca- dor de disco compacto o videograbadora cuando ha terminado de usarlos.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de internet www.iFIT.com le permite acceso a programas básicos, programas audios, y programas de video directamente del internet. Vea www.iFIT.com para ver los detalles.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 17. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el botón de programa repetidamente hasta que el indicador sobre el botón iFIT.com se enciende.



3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar.

PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido "pío" y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el "pío" se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que estéenchufado completamente, y que no esté enrolado alrededor del cable eléctrico.

8 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 11.

9 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

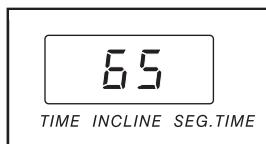
Vea el paso 6 en la página 14.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

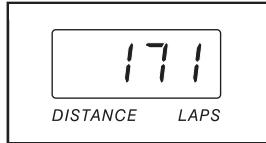
La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

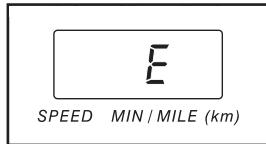
La pantalla de Tiempo/Inclinación/Tiempo Segmento mostrará el número total de horas acumuladas en la máquina para correr.



La pantalla de Distancia/Veltas mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar ha movido.



Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad/Min-Milla. Presione el botón de Velocidad Δ para cambiar la unidad de medida.



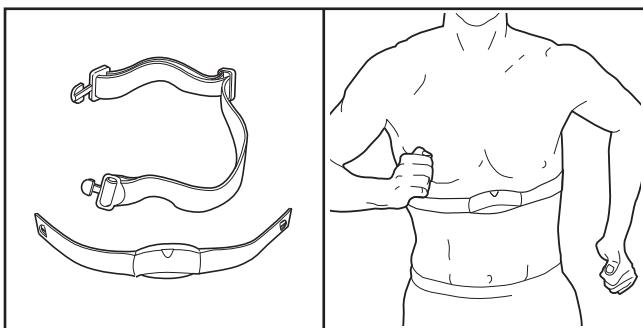
IMPORTANTE: La pantalla de Calorías/Calorías de Grasa/Ritmo Cardíaco debe estar en blanco. Si una "d" aparece en la pantalla, la consola está en la función

"demo". Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una "d" aparece en la pantalla de Calorías/Calorías de Grasa/Ritmo Cardíaco cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad ∇ de manera que la pantalla de Calorías/Calorías de Grasa/Ritmo Cardíaco esté en blanco.**

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

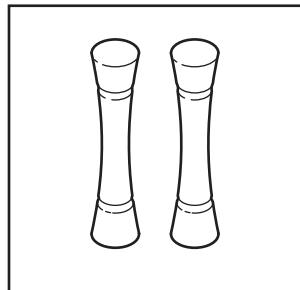
EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho agrega aún más características a la consola. El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para mano, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr (vea la contraportada de este manual).**



PESAS OPCIONALES PARA MANO

Pesas opcionales para mano le permiten incluir ejercicio para la parte superior del cuerpo en sus entrenamientos. Las pesas para mano caven en portadores convenientes en la consola. **Para comprar pesas opcionales para mano, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr (vea la contraportada de este manual).**



AVISO: Use las pesas de mano solo a poca velocidad como caminar. El usar las pesas de mano y no sostener las barandas puede peligrar su habilidad de mantener el balance. Las pesas de mano se deben usar solo por usuarios con experiencia.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg (45 lbs.) para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

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

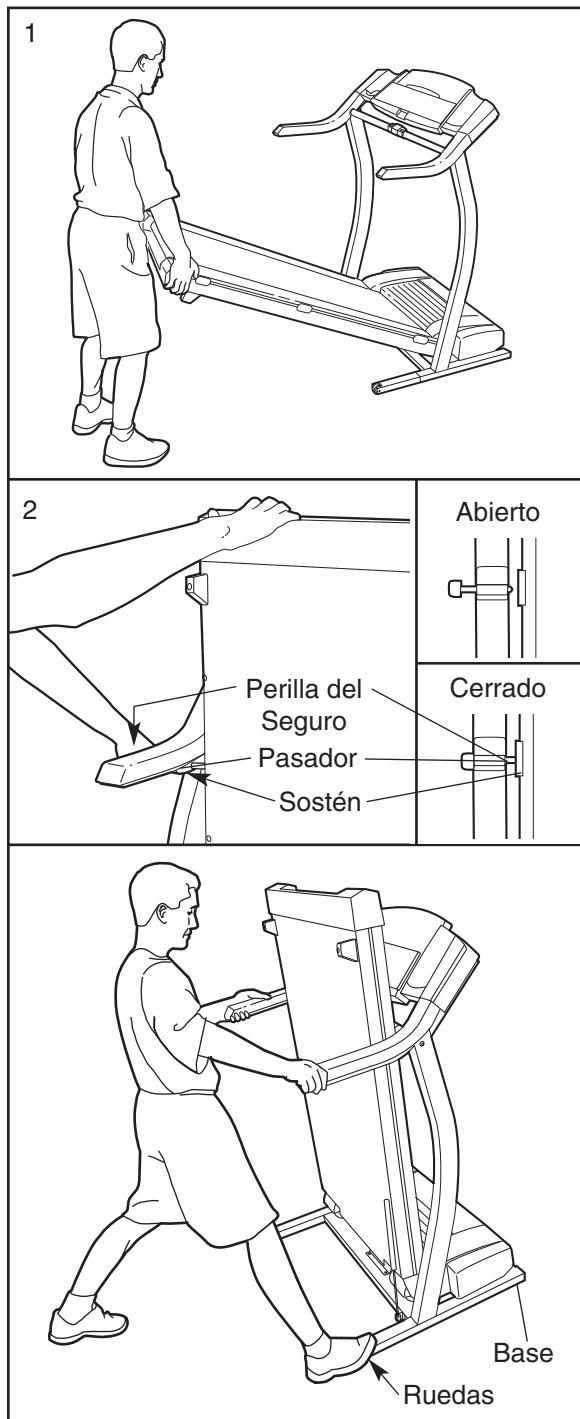
COMO MOVER LA MAQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

1. Sostenga la máquina para correr como se muestra y coloque un pie contra una rueda.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco pase el pasador. Lentamente suelte la perilla del seguro.
2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **No deje caer al suelo el marco de la máquina para correr. PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



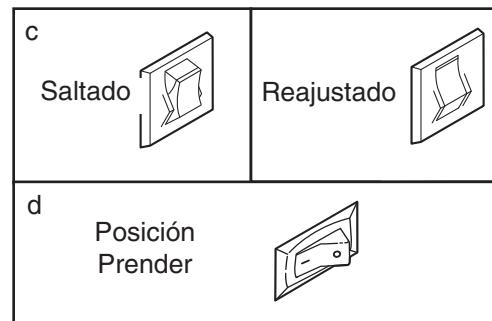
PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La máquina para correr no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un protector de alteraciones, y que el protector de alteraciones esté conectado apropiadamente a tierra (vea la pagina 9). Use solo un protector de alteraciones de toma corriente sencillo como describe en la página 9. Importante: La máquina para correr no es compatible con tomas corrientes equipados con PCT (prueba de circuito de tierra).

- b. Despues que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
- c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.
- d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

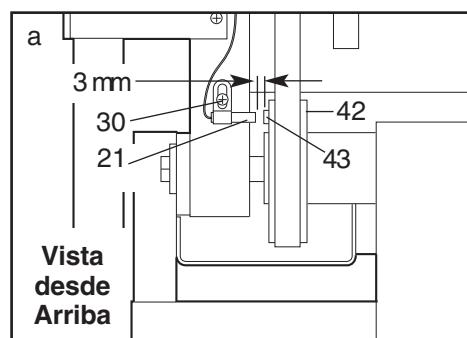
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

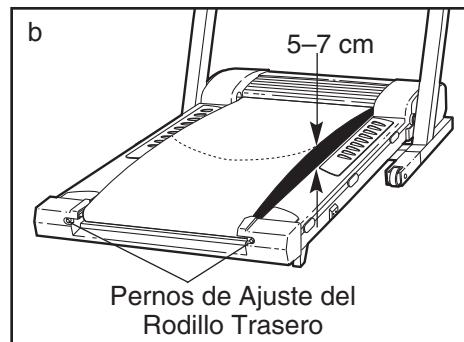
SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Quite los tornillos de la cubierta. Cuidadosamente quite la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (21) y el Imán (43) en el lado izquierdo de la Polea (42). De vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm (1/8")**. Si es necesario, afloje el Tornillo del Sujetador de la Cubierta (30) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Use solo un protector de alteraciones de toma corriente sencillo como describe en la página 9

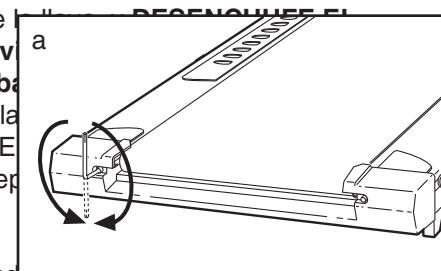
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos Pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm (3–4 in.) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



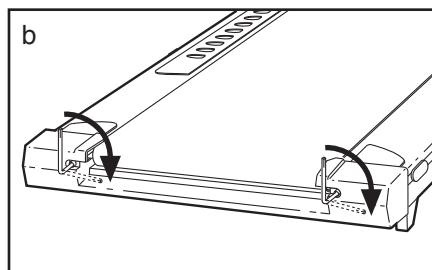
- c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite **CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido para dar vuelta al Perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido para dar vuelta al perno del rodillo trasero 1/2 vuelta**, de vuelta al perno en dirección opuesta a la que se ha movido. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Encienda la máquina para correr y saque la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite **CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm (3–4 in.) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFIT.com se tocan

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave**. Despues de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar la inclinación.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no está dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES							
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los dos números son su "zona de entrenamiento." Los tres números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hi-*

dratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca sostenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo NMTL06920

R0802A

Para localizar las piezas marcadas abajo, refiérase al dibujo de las piezas colocado en el centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción	51	1	Charola Ventral Delantera
			52	1	Suministro de Corriente
1	1	Banda del Motor	53	4	Abrazadera de la Atadura de Cable
2	1	Polea/Volante/ Ventilador	54	4	Atadura de Cable
3	4	Tuerca del Motor	55	1	Banda para Caminar
4*	1	Motor/Polea/ Volante/Ventilador	56	1	Espaciador del Pasador
5	1	Perno del Motor de Inclinación	57	1	Rodillo Trasero
6	1	Almohadilla Trasero (Izquierdo)	58	1	Espaciador de la Charola Ventral
7	1	Motor de Inclinación	59	2	Pata Trasera
8	2	Espaciador de Motor de Inclinación	60	6	Tornillo de la Pata Trasera/ Tornillo de la Cubierta
9*	1	Montaje del Pasador	61	1	Cable de Tierra
10	1	Placa Pequeña	62	5	Tornillo del Cable de Tierra
11	1	Espaciador de Pata Trasero	63	1	Charola Ventral
12	1	Marco	64	1	Tapa de Extremo Trasero
13	1	Cable del Pulso de Mano	65	2	Perno Ajustable del Rodillo Trasero
14	1	Perno de Pivote de la Pata de Inclinación	66	1	Motor
15	8	Tuerca del Motor de Inclinación	67	1	Calcomanía de Pasador
16	4	Tornillo de la Guía de la Banda	68	4	Tornillo de la Plataforma
17	4	Espaciador Plástico	69	1	Placa del Motor de Inclinación
18	2	Sujetador de la Cubierta (corto)	70	1	Atajador
19	1	Sujetador de la Cubierta (largo)	71	1	Plataforma para caminar
20	2	Calcomanía de Advertencia	72	5	Atajador de Cable de 8"
21	1	Interruptor de Lengüeta	73	1	Tomacorriente
22	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	74	1	Perno de Tensión del Motor
23	1	Motor/Alambre de Control	75	2	Sujetador del Interfaz
24	1	Control	76	15	Tornillo Pequeño
25	1	Sujetador de las Piezas Eléctricas	77	1	Consola
26	1	Interruptor de Circuito	78	2	Tierra/Arandela del Interruptor
27	1	Cable Eléctrico	79	4	Tornillo Largo
28	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico	80	1	Cable de iFIT.com
29	1	Interruptor de Prender/Apagar	81	4	Arandela Estrella del Motor
30	18	Tornillo del Sujetador de la Cubierta/ Tornillo del Protector de Inclinación	82	1	Montante Vertical
31	1	Inclinación de Base	83	2	Perno de Pivote de la Base de Inclinación
32	2	Perno de Pivote del Marco	84	1	Almohadilla Trasera (Derecha)
33	2	Espaciador de Pivote del Marco	85	2	Extensión de la Baranda
34	1	Terminal de Alambre del Montante Vertical	86	2	Perno de la Rueda
35	1	Perno de Ajuste del Rodillo Delantero	87	1	Base de la Consola
36	2	Arandela de Ajuste del Rodillo	88	1	Arandela de Tensión del Motor
37	2	Tuerca de Tensión del Motor	89	1	Sujetador Atajador de Inclinación
38	4	Perno del Motor	90	1	Llave/Sujetador
39	1	Interruptor Óptico	91	1	Disco Óptico
40	1	Tuerca del Interruptor Óptico	92	1	Sujeción del Pie Izquierda
41	1	Perno del Interruptor Óptico	93	1	Forro de Cojinete de Tensión del Motor
42	1	Rodillo Delantero/ Polea	94	1	Cubierta del Motor
43	1	Imán	95	2	Rueda Delantera
44	2	Tornillo de la Plataforma	96	1	Protector del Motor de Inclinación
45	4	Aislador	97	4	Almohadilla Gruesa de la Base
46	14	Tornillo Aislador	98	1	Cable Audio de 12"
47	15	Ajustador	99	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical
48	1	Mango de Espuma (Derecho)	100	1	Llave "L"
49	2	Guía de la Banda	101	21	Tornillo
50	1	Porta Libros	102	1	Tuerca del Cable Audio

103	2	Pata de Extensión	120	2	Aislador Trasero
104	2	Tapa de Extremo de la Base	121	1	Guía del Marco
105	1	Amortiguador	122	2	Tornillo de la Guía del Marco
106	1	Obturador	123	1	Disco Compacto de iFIT.com
107	2	Perno de la Barra de Pulso	#	1	Cable Azul de 14", 2F
108	2	Arandela de la Barra de Pulso	#	1	Cable Azul de 4" , 2F
109	1	Barra de Pulso	#	1	Cable Negro de 4", 2F
110	1	Mango de Espuma (Izquierdo)	#	1	Cable Verde de 12", F/R
111	1	Protector de Decoración	#	1	Cable Verde de 8", 2 Anillo
112	1	Protector	#	1	Cable Blanco de 14", M/F
113	2	Calcomanía de Estático	#	1	Cable Blanco de 8", M/F
114*	2	Montaje de la Pata de Extensión	#	1	Cable Rojo de 4", M/F
115	2	Tuerca de Pivot de Inclinación	#	1	Cableado Eléctrico de 20"
116	1	Parte Inferior de la Base de la Consola	#	1	Manual del Usuario
117	2	Tapa de Extremo del Montante Vertical			
118	1	Sujeción del Pie Derecho			
119	2	Almohadilla de la Base			

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja

Indica una pieza no ilustrada.

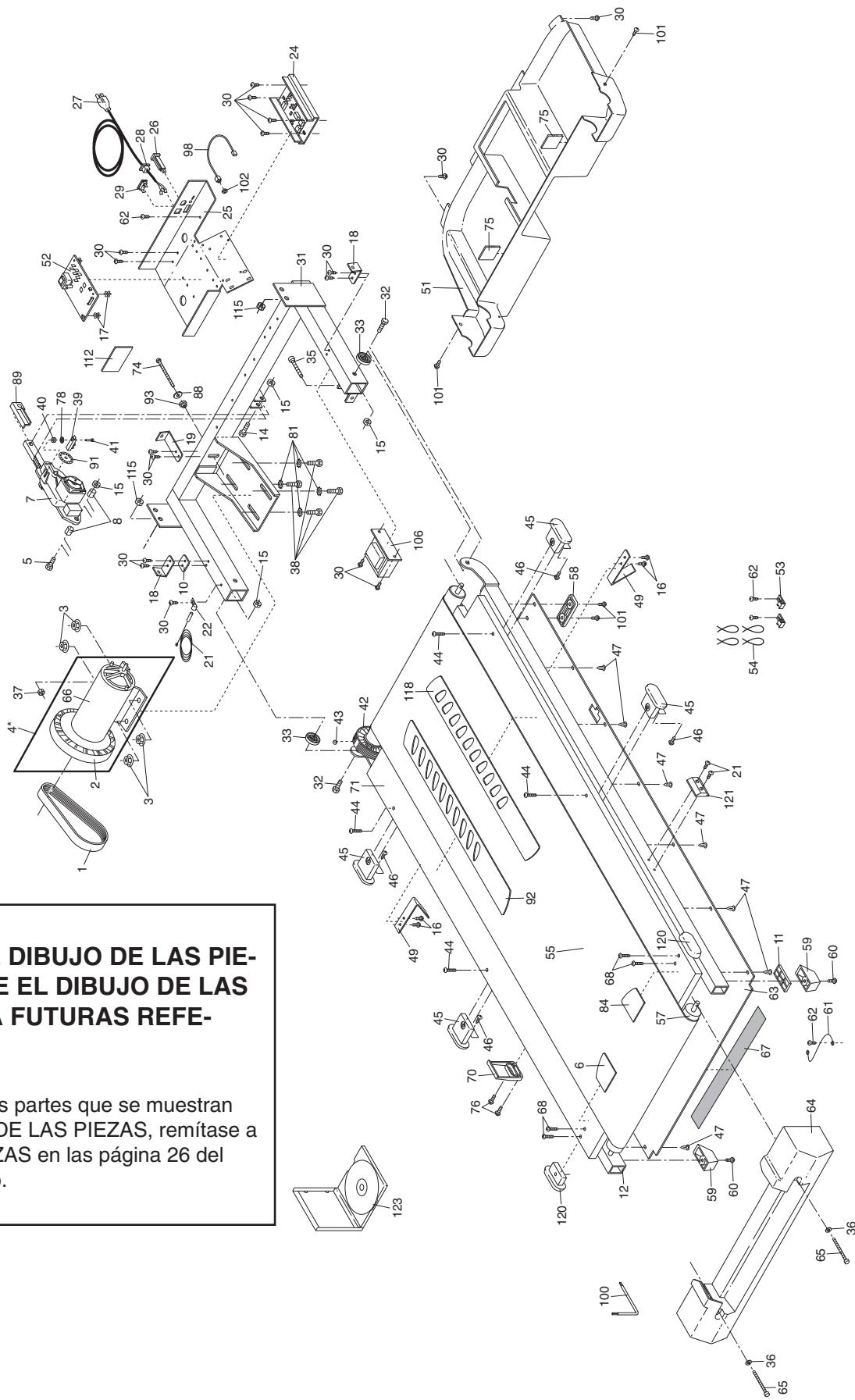
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (NMTL06920)
- el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr NordicTrack® CMX 900)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en la página 26 y 27 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)

NordicTrack es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NMTL06920 R0802A



RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS. GUARDE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA FUTURAS REFERENCIAS.

Para identificar las partes que se muestran en éste DIBUJO DE LAS PIEZAS, remítase a la LISTA DE PIEZAS en las página 26 del manual del usuario.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NMTL06920 R0802A

