

T628 **NAUTILUS®**



**MANUAL DE MONTAJE/
MANUAL DEL USUARIO**

Instrucciones importantes de seguridad	3	Modo Encendido/Inactividad	34
Etiquetas de advertencia de seguridad/		Configuración inicial	34
Número de serie	6	Programa de inicio rápido	35
Instrucciones de toma de tierra	7	Perfiles de usuarios	35
Procedimientos de parada de emergencia	7	Programas de perfiles	38
Especificaciones	8	Pantalla de guía Compare	41
Antes del montaje	8	Pantalla de puntuación de fitness	42
Piezas	9	Pausas o paradas	42
Material	10	Modo de resultados/enfriamiento	42
Herramientas	10	Estadísticas de GOAL TRACK	44
Montaje	11	Modo Configuración de consola	45
Desplazamiento y almacenamiento de la máquina	23	Mantenimiento	46
Desplegado de la máquina	24	Limpieza	46
Nivelación de la máquina	25	Ajuste de la cinta de andar	47
Características	26	Alineación de la cinta de andar	47
Funciones de la consola	27	Lubricación de la cinta de andar	48
Conectividad Bluetooth®	30	Sustitución de la batería de la correa para	
Control remoto de la frecuencia cardíaca	31	el pecho de frecuencia cardíaca	49
Controles remotos de velocidad e inclinación	32	Piezas de mantenimiento	50
Operaciones	33	Solución de problemas	52
Primeros pasos	33		

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y consigne la información siguiente:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Si desea más información en relación a la garantía del producto o si tiene alguna duda o problema con el producto, póngase en contacto con su distribuidor Nautilus local. Para buscar a su distribuidor local, visite: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EE. UU. | Impreso en China | © 2016 Nautilus, Inc. | Nautilus, el logotipo Cam, Nautilus T628, Nautilus Trainer, Bowflex, Schwinn y Universal son marcas comerciales propiedad de Nautilus, Inc. o con licencia de Nautilus, Inc. registradas o protegidas por el derecho consuetudinario en Estados Unidos y otros países. Polar®, OwnCode®, Google™, MyFitnessPal®, Under Armour®, WD-40®, y Lube-N-Walk® son marcas comerciales de sus propietarios respectivos. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. El término Bluetooth® y los logotipos con marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y todo uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. se realiza bajo licencia.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando utilice dispositivos eléctricos, tenga siempre en cuenta las precauciones básicas, que incluyen:

 **Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.**

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:

 **Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.**

⚠ PELIGRO Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje. Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre esta máquina de la toma de pared inmediatamente después de usarla y antes de su limpieza.

⚠ ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descarga eléctrica o daños personales, lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad. Si no se atiene a estas instrucciones, podría provocar una descarga eléctrica grave o fatal o sufrir otras lesiones.

- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está montando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- La máquina no se debe dejar desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela de la toma de alimentación cuando no la use y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no la utilice. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.
- No está diseñado para que lo usen personas con problemas médicos en los que estos problemas puedan afectar al funcionamiento seguro de la máquina o que puedan constituir un riesgo de lesión al usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- Nunca haga funcionar esta máquina con las aperturas de aire bloqueadas. Mantenga las aperturas de aire limpias de pelusas, pelos y otros elementos similares.
- No monte esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje se lleva a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos de la curiosidad de posibles observadores.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en compromiso la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y herramientas originales Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice el equipo hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Utilice esta máquina solo para el uso destinado descrito en este Manual. No utilice piezas no recomendadas por el fabricante.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.
- Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra (consulte Instrucciones de toma de tierra).

- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor y de superficies calientes.
- No utilice la máquina en lugares en los que se usan productos en aerosol.
- Para desconectarla, desactive primero todos los controles y, a continuación, quite el enchufe de la toma de pared.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Antes de utilizar el equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:



Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o quedaran ilegibles, obtenga recambios poniéndose en contacto con su distribuidor local.

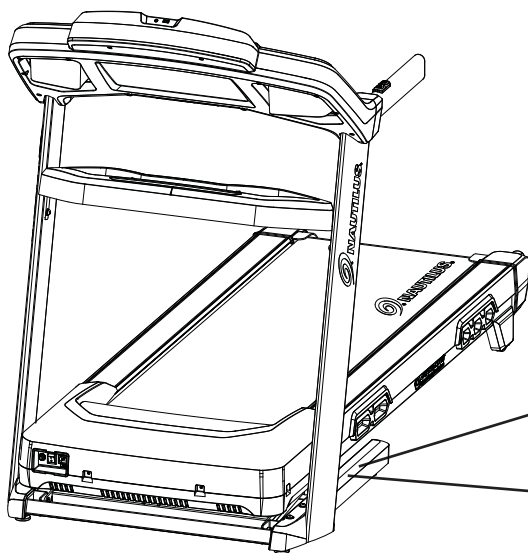
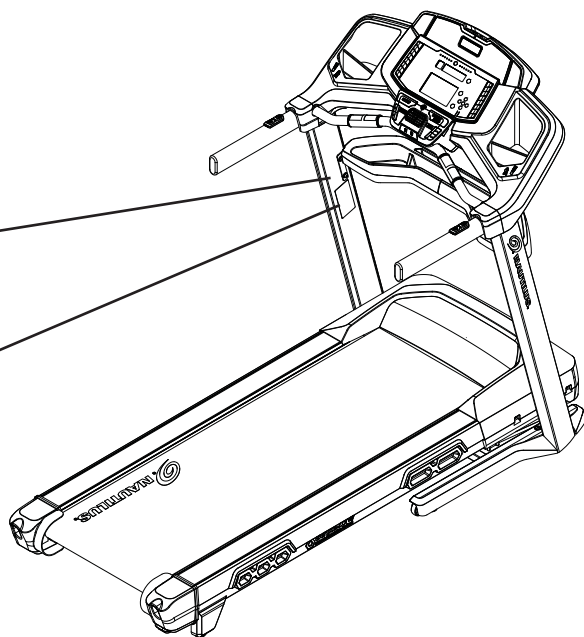
⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación de la toma de pared o la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensada para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, toma de corriente, partes sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no la utilice. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 156,8 kg No la utilice si supera este peso.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.
- Lleve siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la máquina descalzo o con calcetines.
- Instale la máquina y hágala funcionar sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina. Utilice las plataformas de apoyo para los pies para conseguir estabilidad antes de caminar en la cinta.
- Desconecte la máquina antes de realizar tareas de mantenimiento.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Para prevenir eventuales lesiones, apoye los pies en las plataformas para pies antes de poner en marcha la máquina o de finalizar una sesión de entrenamiento. No se baje de la máquina situándose en la cinta de andar móvil ni por la parte trasera de la unidad (o máquina).
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m a cada lado de la máquina y de 2 m por detrás. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar en caso de emergencia. Mantenga alejados a los demás cuando utilice la máquina.
- No se esfuerce en exceso durante el entrenamiento. Utilice la máquina en la forma descrita en este Manual.
- Realice todos los procedimientos de mantenimiento regulares y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de su uso.
- Mantenga limpia y seca la cinta para andar.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- No se ponga de pie sobre la cubierta del motor o sobre la cubierta de la pieza frontal.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor y de superficies calientes.

- Esta máquina debe estar conectada a un circuito eléctrico dedicado y apropiado. Nada más debe conectarse al circuito.
- Conecte siempre el cable de corriente a un circuito con capacidad para 10 amperios como mínimo sin otras cargas aplicadas.
- Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra; consulte con un electricista profesional en caso de necesitar ayuda.
- No permita que entre líquido en el controlador electrónico. Si esto ocurriera, la consola deberá ser inspeccionada y probada por seguridad por un técnico cualificado antes de utilizarla de nuevo.
- No retire la tapa de la placa del motor de la máquina o la cubierta del rodillo trasero, pues hay partes móviles y peligrosos voltajes. Solo el personal técnico aprobado puede manipular los componentes.
- El cableado eléctrico de la vivienda en donde se va a utilizar la máquina debe cumplir con los requisitos locales y provinciales aplicables.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios de velocidad de la cinta y del ángulo de inclinación de la plataforma que puedan tener lugar durante los entrenamientos, y esté concentrado para evitar perder el equilibrio y sufrir algún posible daño.
- La máquina no debe dejarse desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela cuando no la use y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Utilice esta máquina solo para el uso destinado descrito en este Manual. No utilice piezas no recomendadas por el fabricante.
- Este equipo no está pensado para personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, que carezcan de experiencia y conocimiento, salvo bajo supervisión o dirección de alguien que se haga responsable de su seguridad y del buen uso de la máquina.
- Hay que vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el equipo.



ADVERTENCIA: mantenga a los niños alejados de la máquina en todo momento. El contacto con la superficie móvil puede dar como resultado graves quemaduras por fricción.



Número de serie

Especificaciones
del producto

Instrucciones de toma de tierra

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de un funcionamiento incorrecto, la toma de tierra disminuye el riesgo de una descarga eléctrica. El cable de alimentación está equipado con un conductor toma de tierra-equipos y debe conectarse a un enchufe que esté correctamente instalado y conectado a tierra.

⚠ PELIGRO El cableado eléctrico debe cumplir con toda la normativa y requisitos locales y provinciales aplicables. Una conexión incorrecta del conductor tierra-equipos puede dar como resultado un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista profesional si no está seguro de si la máquina está correctamente conectada a tierra. No cambie el enchufe de la máquina. Si no encaja en la toma, pida a un electricista profesional que instale la toma correcta.

Si conecta la máquina a un enchufe con RCBO (disyuntor de corriente residual con protección de sobrecarga), el funcionamiento de la máquina puede causar que el circuito se desconecte. Se recomienda en este caso un dispositivo protector de sobretensión para proteger la máquina.

⚠ Si se utiliza un dispositivo protector de sobretensión (SPD) con esta máquina, asegúrese de que coincide con la potencia nominal de este equipo (220-240V AC). No conecte otros dispositivos al protector de sobretensión junto con esta máquina.

Asegúrese de que el producto está conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. Utilice el adaptador apropiado suministrado con este producto.

Procedimiento de parada de emergencia

La máquina está equipada con una llave de seguridad que puede evitar graves lesiones, así como impedir que los niños jueguen en la máquina y se puedan lesionar. Si la llave de seguridad no está correctamente insertada en su ranura correspondiente, la cinta no funcionará.

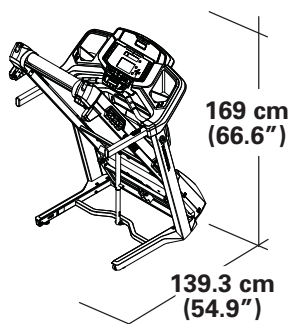
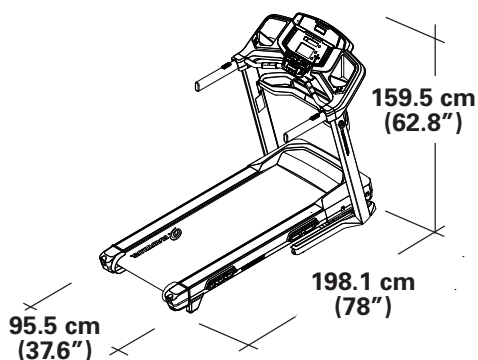
⚠ Lleve siempre el clip de la llave de seguridad enganchado a su ropa durante el ejercicio.

Cuando utilice la máquina, retire únicamente la llave de seguridad en caso de emergencia. Si se retira la llave cuando la máquina está funcionando, se detendrá rápidamente, lo que puede causar la pérdida de equilibrio y una posible lesión.

Para guardar con seguridad la máquina y para evitar el funcionamiento sin supervisión del equipo, retire siempre la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación de la toma de pared o la entrada CA de la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

La consola mostrará “ + SAFETY KEY ” (+ LLAVE DE SEGURIDAD), o añadir una llave de seguridad, en caso de fallo de la llave de seguridad. La máquina no iniciará ningún ejercicio, o finalizará y borrará cualquier ejercicio activo, cuando se retira la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que está correctamente conectada.

ESPECIFICACIONES/ANTES DEL MONTAJE



Peso máximo del usuario:	158,8 kg.
Superficie total del equipo:	16.468 cm ²
Altura máxima de la plataforma inclinada:	43,7 cm
Peso de la unidad montada:	aproximadamente 109,1 kg

Requisitos de alimentación:	
Voltaje de funcionamiento:	220V - 240V CA, 50Hz
Corriente de funcionamiento:	8 A
Correa para el pecho de frecuencia cardíaca:	1 batería CR2032

Emisión del sonido: Menos de 70 db de media sin carga.
La emisión del sonido con carga es mayor que sin carga.



NO SE DESHAGA de este producto como si fuera un residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.

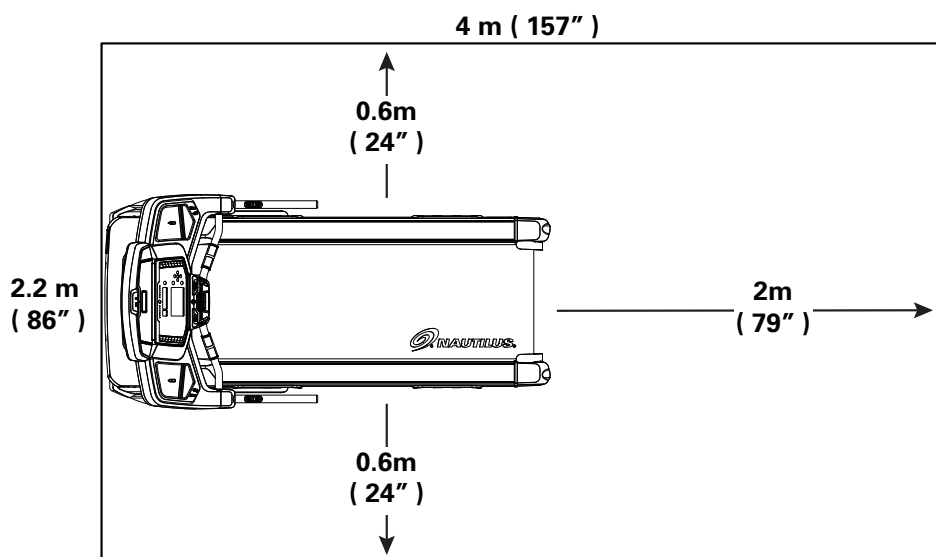
Antes del montaje

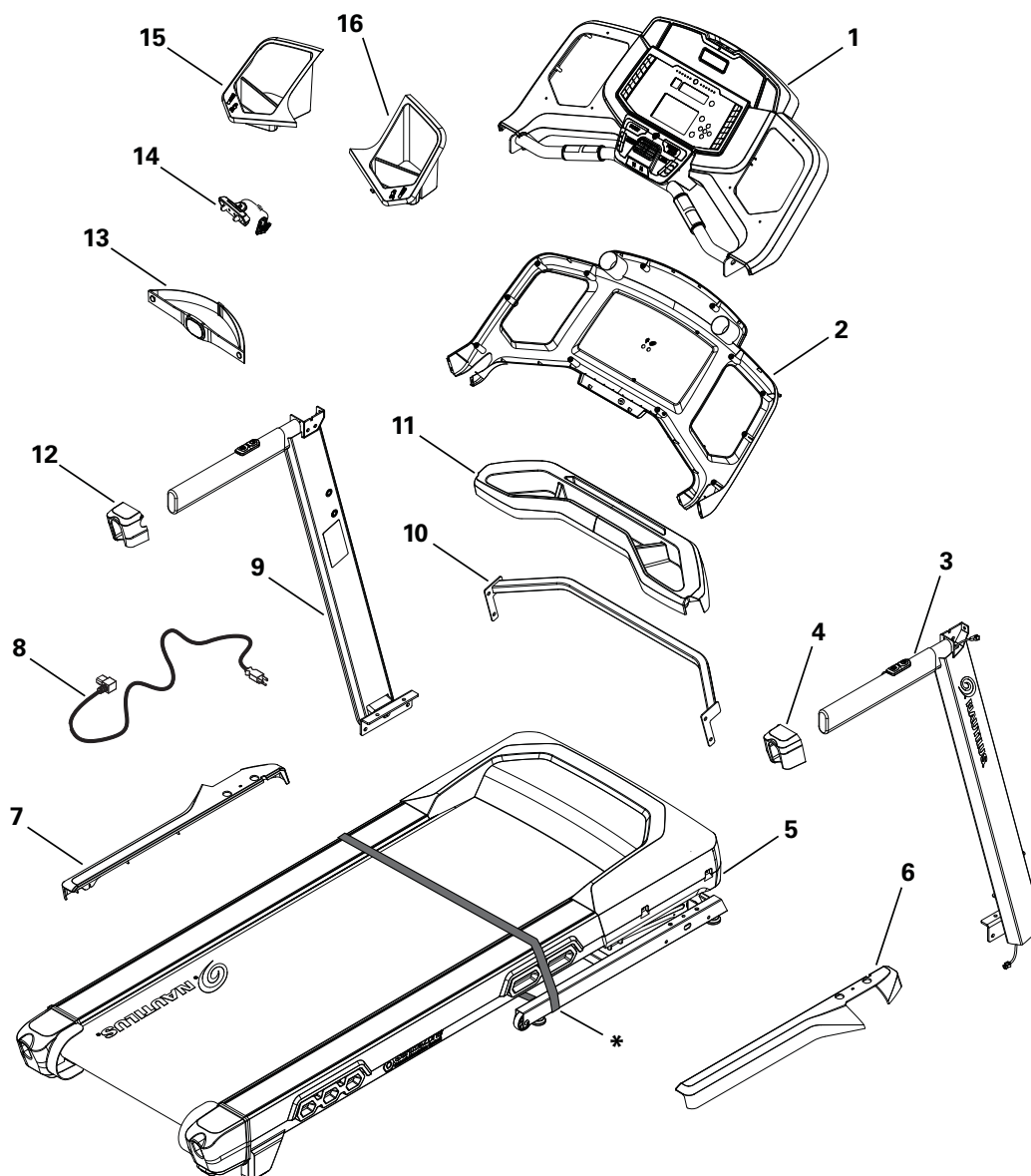
Seleccione la zona donde va a instalar y a utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Reserve un área de ejercicios de 2,2 m x 4 m como mínimo. Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la máquina.

Sugerencias básicas del montaje

Siga estos puntos básicos al montar la máquina:

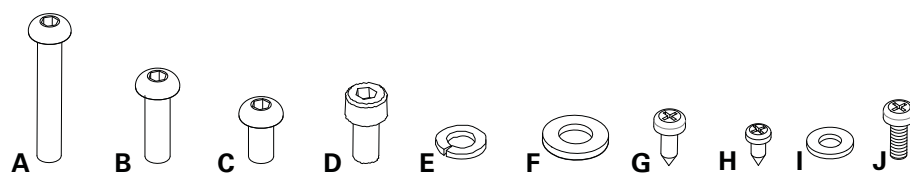
- Lea y comprenda las "Instrucciones importantes de seguridad" antes del montaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas a la derecha (en dirección de las agujas del reloj) para ajustarlos y hacia la izquierda (en dirección contraria a las agujas del reloj) para aflojarlos, a no ser que se indique otra cosa.
- Al acoplar dos piezas, levántelas ligeramente y mire a través de los orificios del perno para insertarlo en los orificios.
- Se requieren dos personas para realizar el montaje.





Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Conjunto de la consola	10	1	Barra transversal
2	1	Parte posterior de la consola	11	1	Bandeja de la barra transversal
3	1	Soporte vertical, derecha	12	1	Cubierta de la barra de sujeción, izq.
4	1	Cubierta de la barra de sujeción, der.	13	1	Correa para el pecho de frecuencia cardíaca
5	1	Conjunto de la base (*)	14	1	Llave de seguridad
6	1	Cubierta de la base, derecha	15	1	Portavasos, izquierdo
7	1	Cubierta de la base, izquierda	16	1	Portavasos, derecho
8	1	Cable de alimentación	17	1	Cable multimedia (no se muestra)
9	1	Soporte vertical, izquierdo			

⚠ ADVERTENCIA NO CORTE el precinto de transporte hasta que la unidad de la base hasta que se haya colocado en el espacio de trabajo adecuado (*).



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	4	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x50	F	18	Arandela plana M8
B	4	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x25	G	13	Tornillo autorroscante, M4.2x16
C	6	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x20	H	6	Tornillo autorroscante, M3.9x9.5
D	4	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica M6x16	I	2	Arandela plana M4
E	18	Arandela de presión M8	J	4	Destornillador Phillips, M4x16

Nota: Seleccione las piezas indicadas como repuestos en la tarjeta de piezas. Tenga en cuenta que después del montaje correcto de la máquina pueden sobrar piezas.

Herramientas

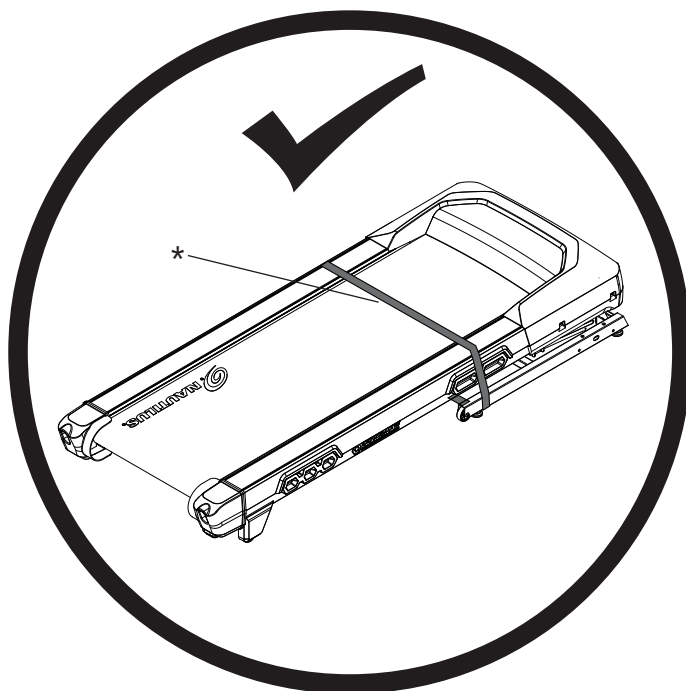
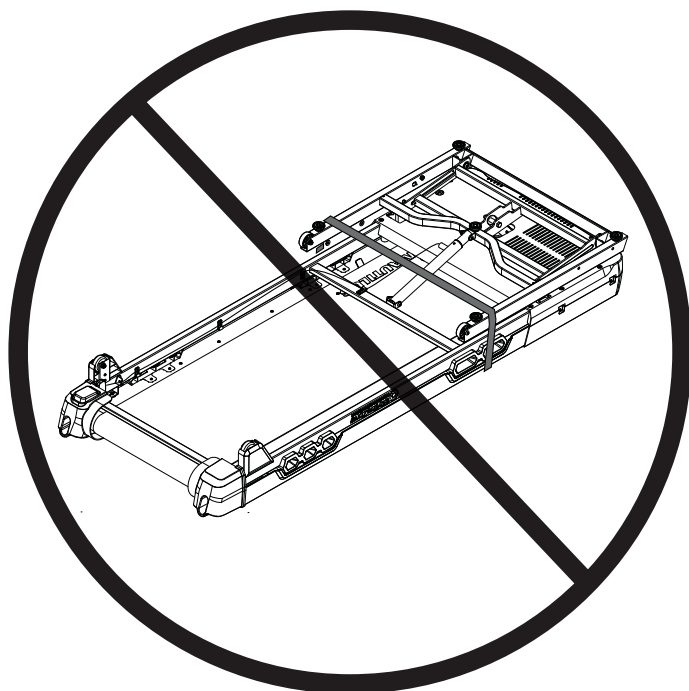
Incluidas



Nº 2
6 mm

⚠ ADVERTENCIA

NO CORTE el precinto de transporte hasta que la unidad de la base haya sido colocada en el espacio de trabajo adecuado (*).



1. Plegar la plataforma en la unidad de la base

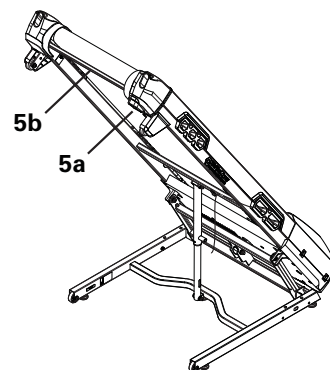
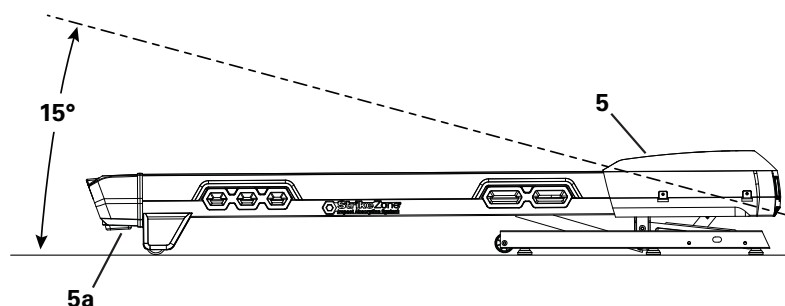
Cuando el conjunto de la base se haya colocado correctamente en el área de trabajo, corte el precinto de transporte. Mantenga presionada la manilla de desbloqueo de la cubierta plástica (5a) debajo del extremo de la barra lateral derecha. Con la barra de soporte (5b) que se encuentra debajo de la parte trasera de la cinta para andar, levante la plataforma y continúe sujetando la manilla de desbloqueo durante la primera parte del proceso de plegado (0-15 grados). Suelte la manilla y levante totalmente la plataforma para encajar el elevador hidráulico. Asegúrese que el elevador hidráulico está correctamente bloqueado.

⚠ Utilice las precauciones de seguridad y las técnicas de elevación adecuadas. Flexione las rodillas y los codos, mantenga recta la espalda y empuje hacia arriba con ambas manos por igual. Estire las piernas para realizar la elevación. Asegúrese de que su propia fuerza física es capaz de levantar la plataforma hasta que se acople el mecanismo de bloqueo. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

No utilice la cinta para andar o el rodillo trasero para elevar la máquina. Estas partes no se bloquean y pueden desplazarse abruptamente. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

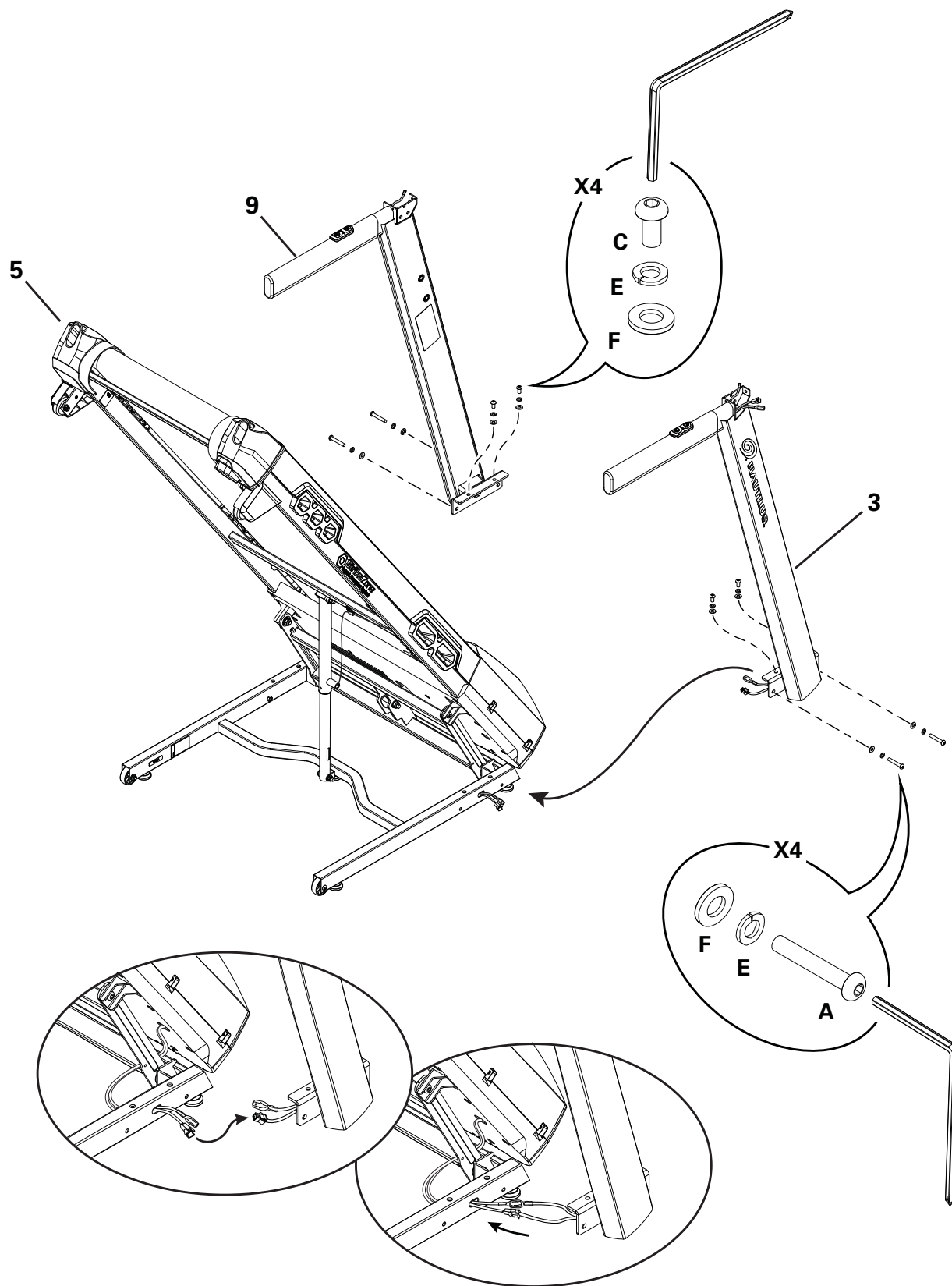
Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo está acoplado. Con cuidado, baje la plataforma y asegúrese de que no se mueve. Cuando lo haga, procure tener la trayectoria del movimiento libre en caso de que no se acople el bloqueo de la máquina.

⚠ No se apoye en la máquina cuando esté plegada. No ponga objetos sobre ella que puedan volverla inestable o se puedan caer.



2. Conectar los cables de entrada/salida (E/S) y los cables de tierra, y fijar los soportes verticales a la estructura

AVISO: No retuerza los cables. No apriete las piezas hasta que se le indique.



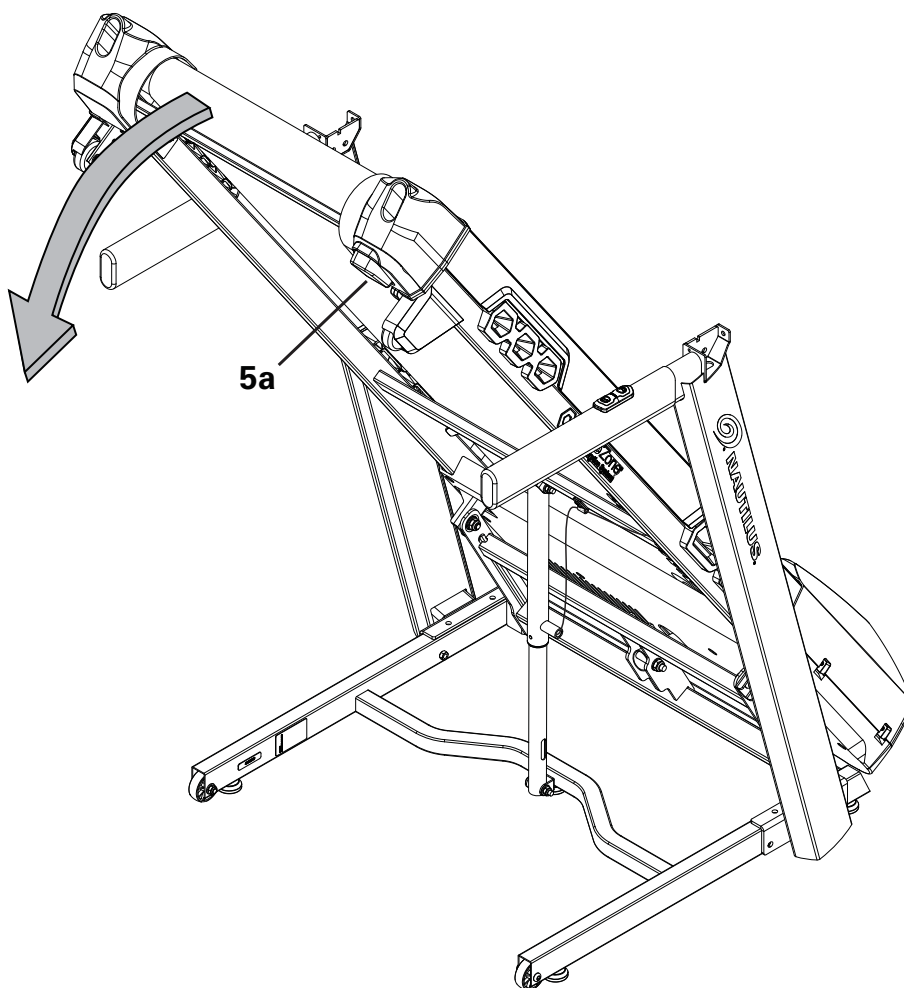
3. Desplegar la plataforma

Desplácese al lado derecho de la máquina. Mantenga presionada la manilla de desbloqueo de la cubierta plástica (5a) debajo el extremo de la barra lateral derecha. Mantenga elevada la plataforma para andar y desbloquee la manilla de la plataforma.



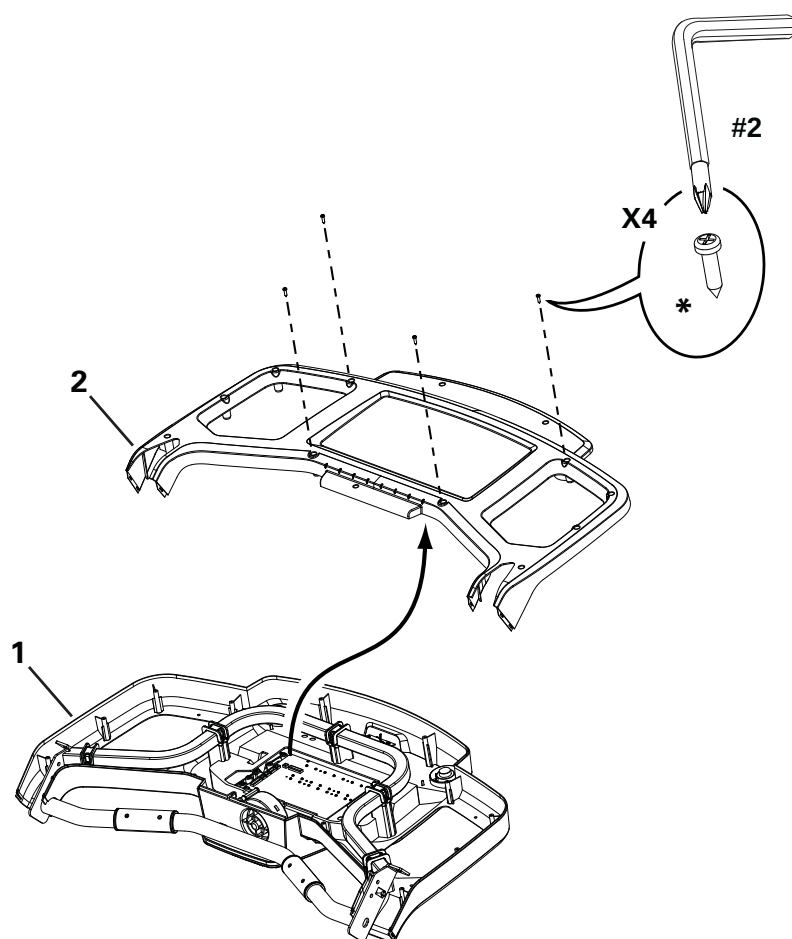
Manténgase alejado de la trayectoria del movimiento de la plataforma.

El elevador hidráulico está configurado para caer suavemente. Sujete la plataforma hasta aproximadamente 2/3 de la distancia al suelo. Asegúrese de que utilice la técnica de elevación adecuada: flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. Baje el peso con las piernas. La plataforma puede caer rápidamente en la última parte del movimiento.



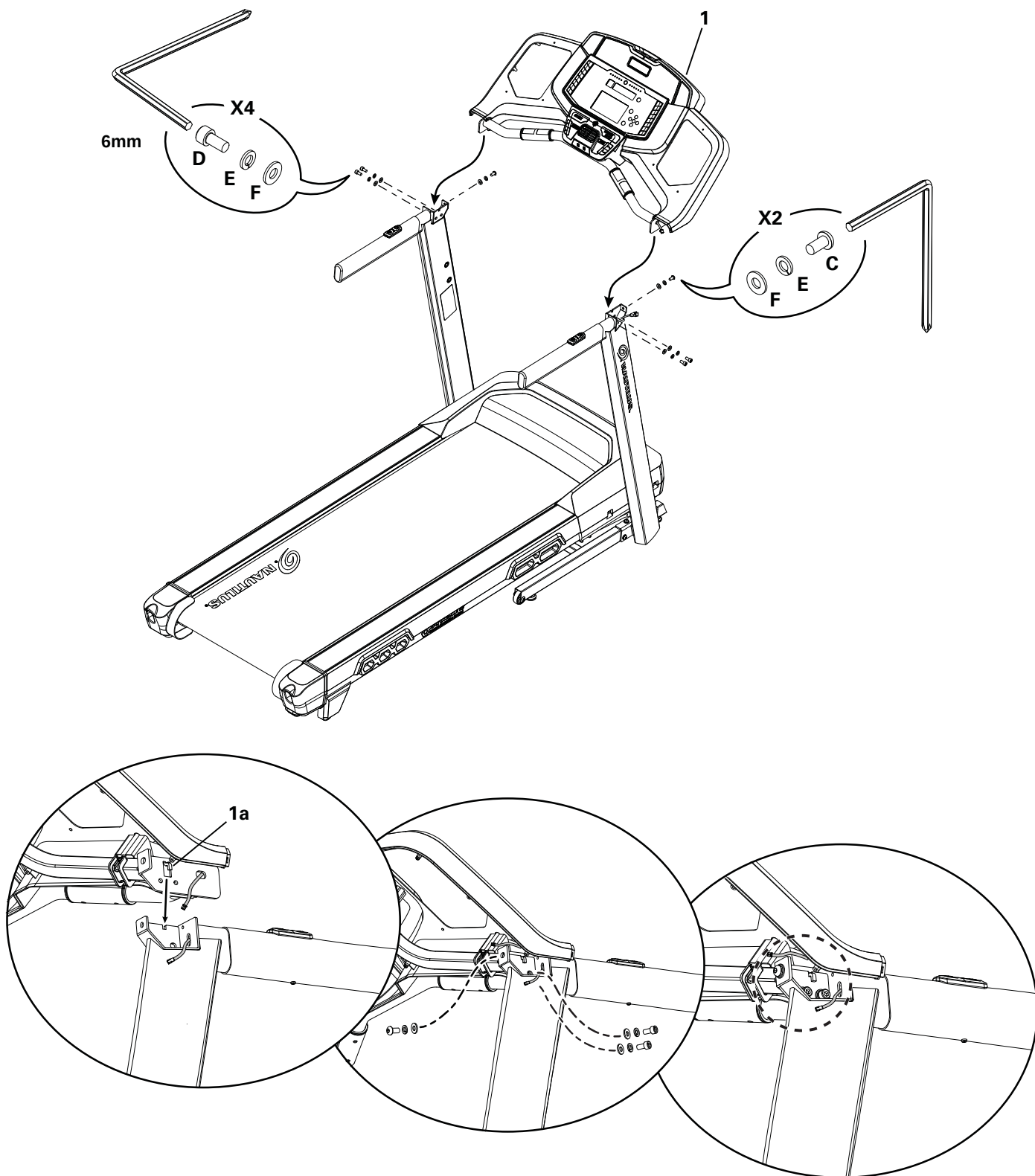
4. Retirar la parte posterior de la unidad de la consola

Nota: Retire las piezas preinstaladas (*).



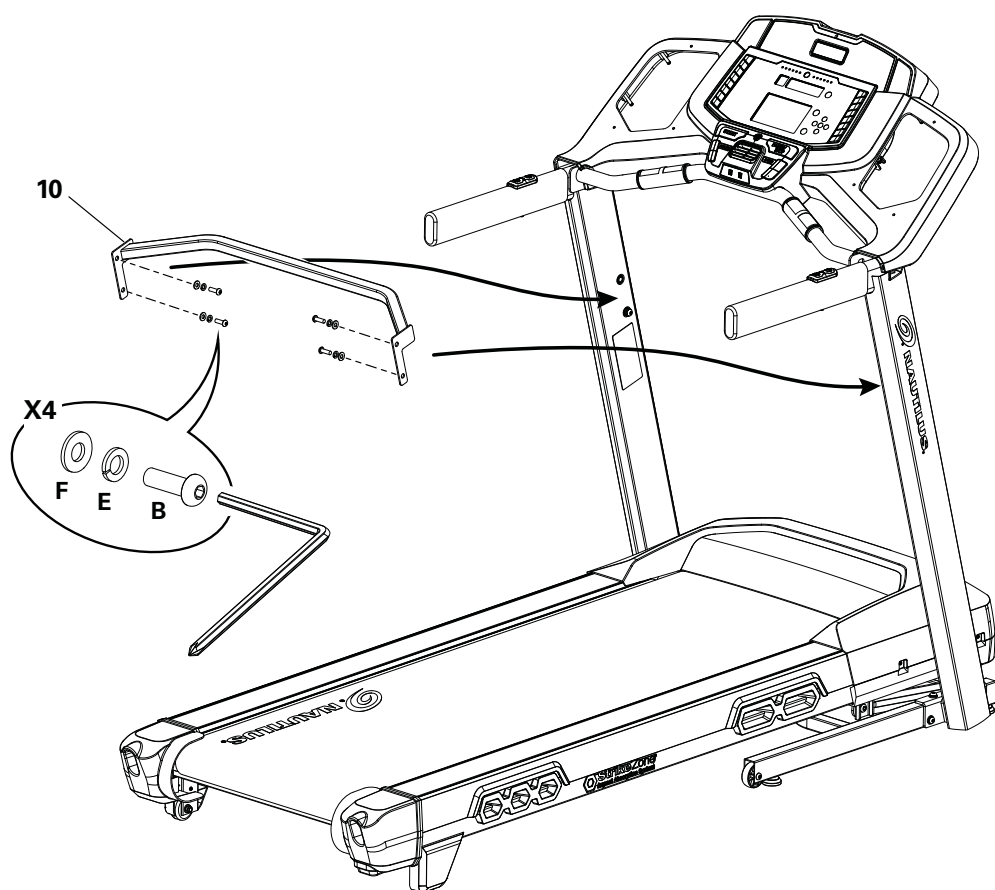
5. Conectar la consola a la estructura

AVISO: Asegúrese de que los ganchos (1a) de cada lado de la consola están conectados en los orificios de los soportes verticales. Retire la brida y las cintas de goma que sujetan los cables. No retuerza los cables. No apriete las piezas hasta que se le indique.



6. Conectar la barra transversal a los soportes verticales

Nota: Si es necesario, afloje los tornillos del paso 5 para instalar fácilmente la barra transversal.

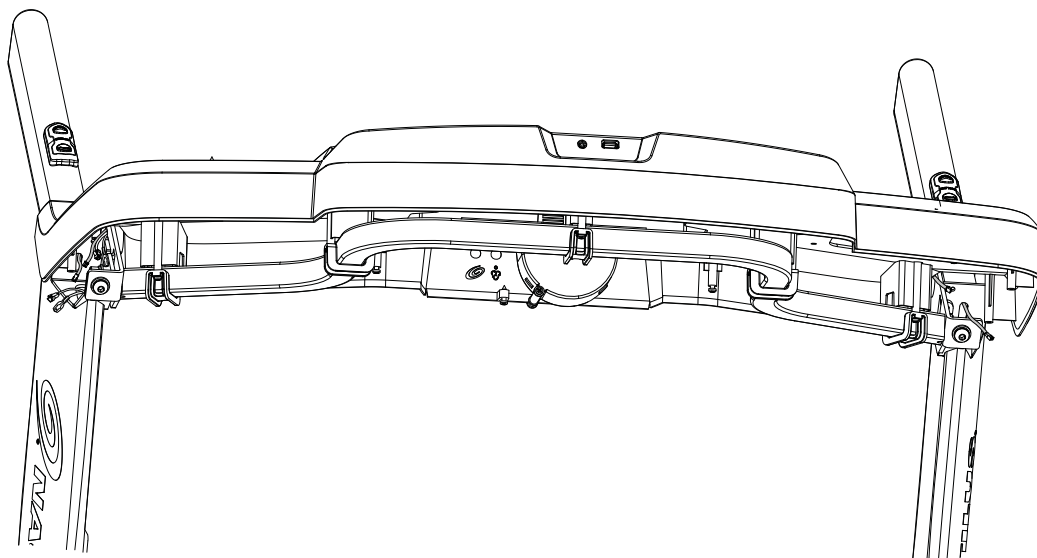


7. Conectar los cables de E/S, los cables de toma de tierra y los cables de controles remotos de inclinación y velocidad.

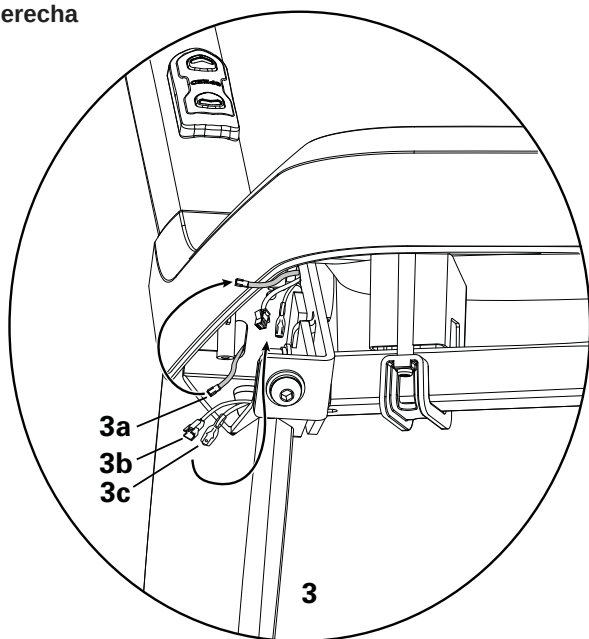
Izquierda: Conecte el cable de control remoto de inclinación (9a) a la consola.

Derecha: Conecte el cable de E/S (3b) y el cable de toma de tierra (3c) en el soporte vertical a la consola, y el cable de control remoto de velocidad (3a) a la consola.

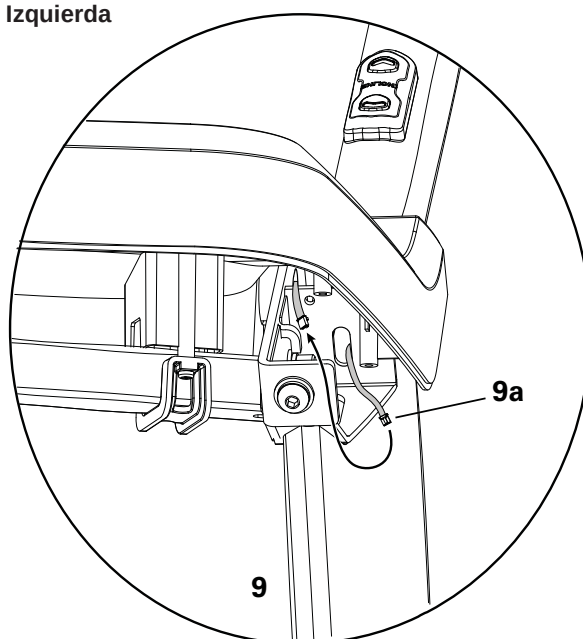
AVISO: No retuerza los cables.



Derecha

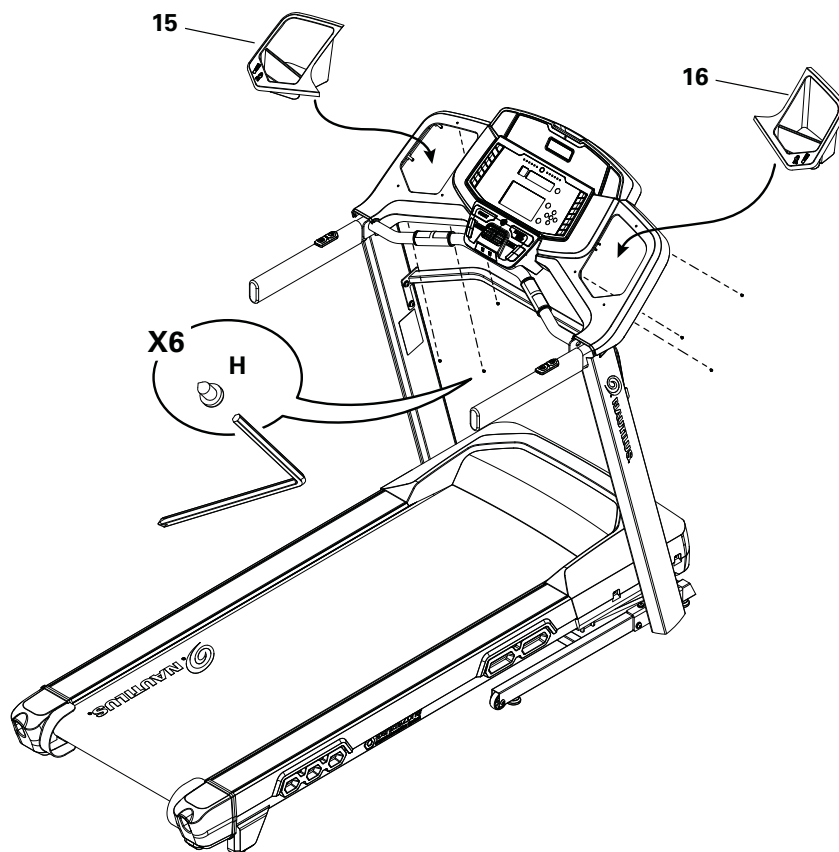


Izquierda

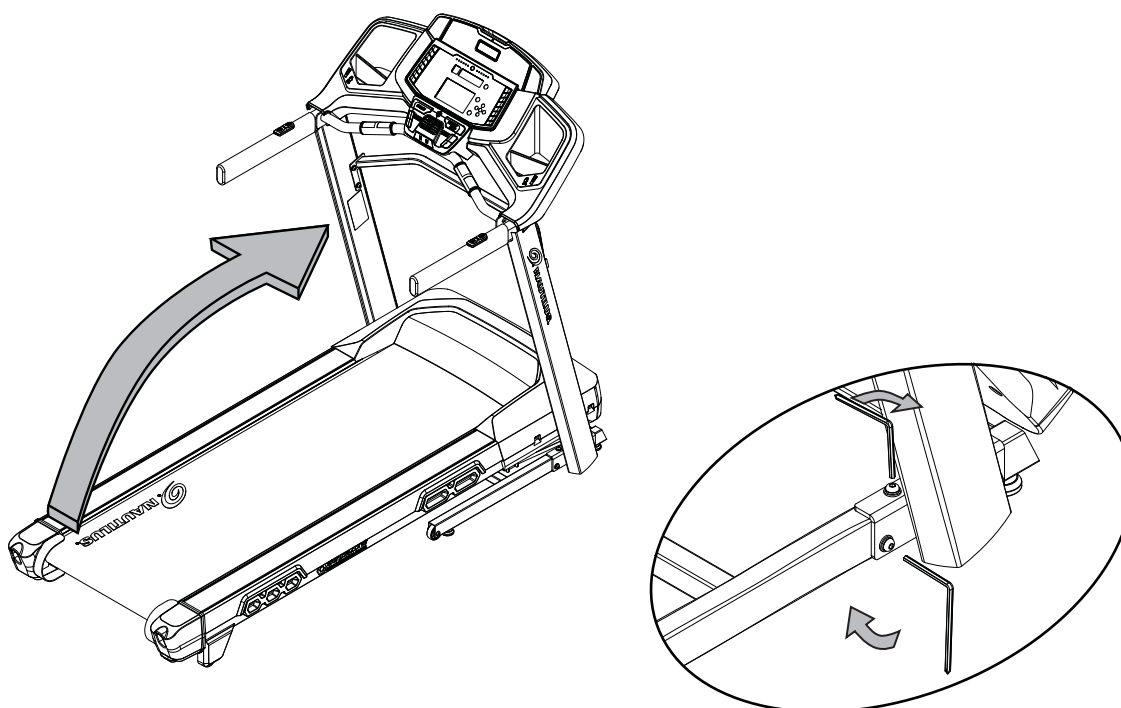


8. Conectar los portavasos a la consola

AVISO: Los bordes de los portavasos deben estar al ras de la superficie frontal de la consola.

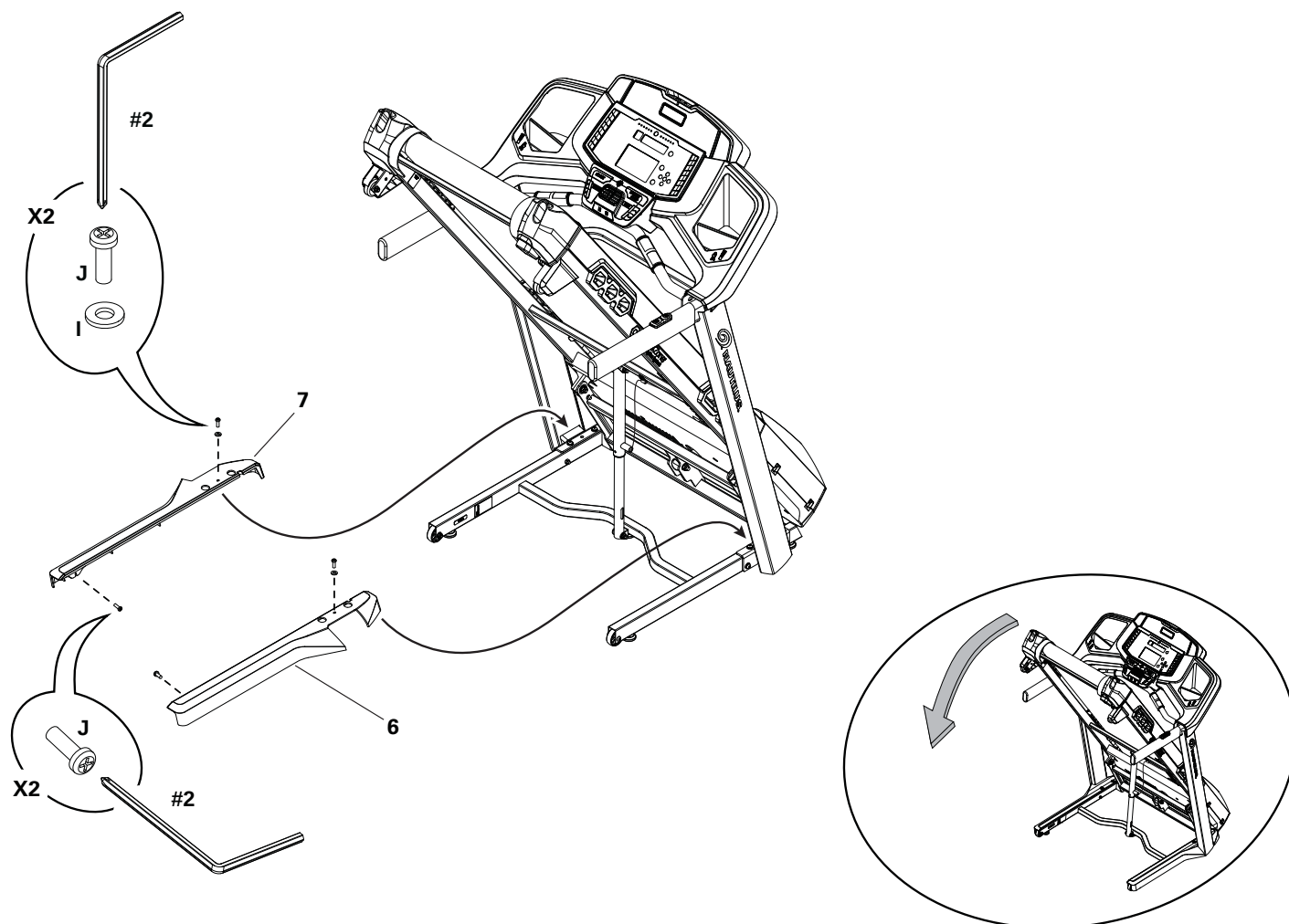


9. Plegar la plataforma y ajustar TODAS las piezas de los pasos anteriores



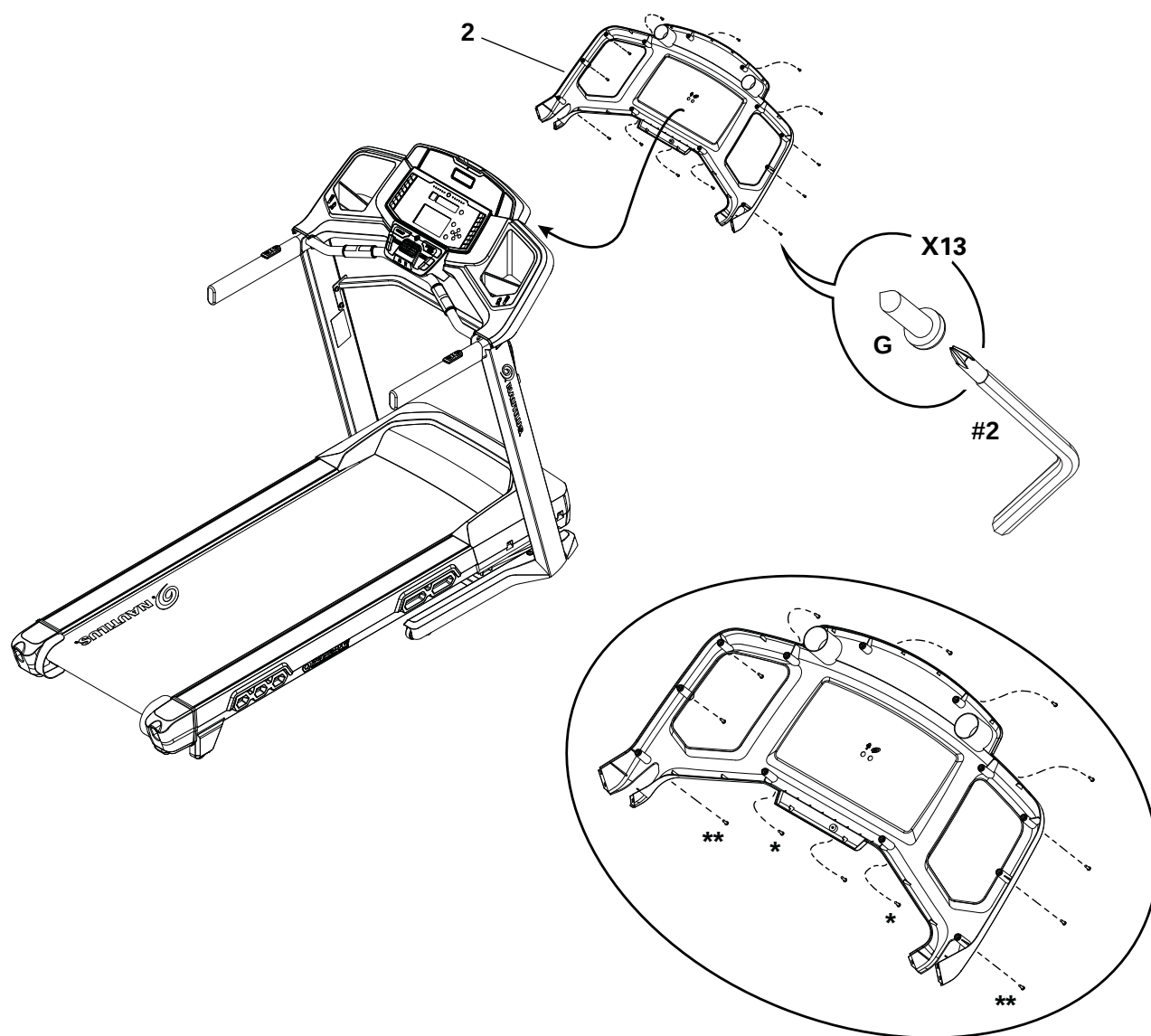
10. Fijar las cubiertas de la base en la estructura y desplegar la plataforma

Nota: Despliegue la plataforma una vez colocadas las cubiertas de la base.



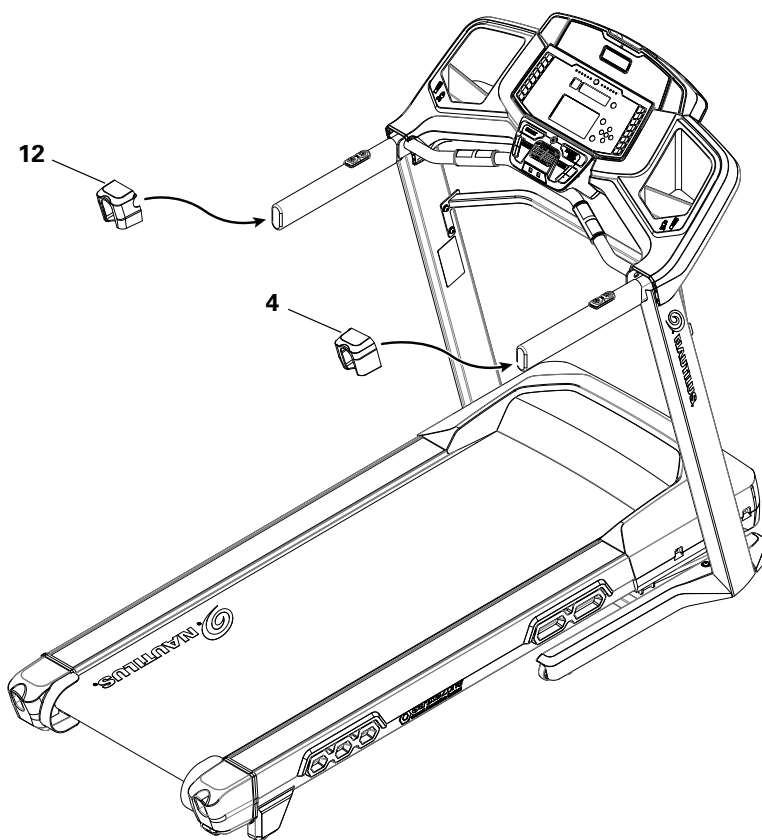
11. Conectar la parte posterior de la consola al conjunto de la consola

AVISO: Fije primero las piezas marcadas con (*), después las piezas con (**), seguido del resto de las piezas.

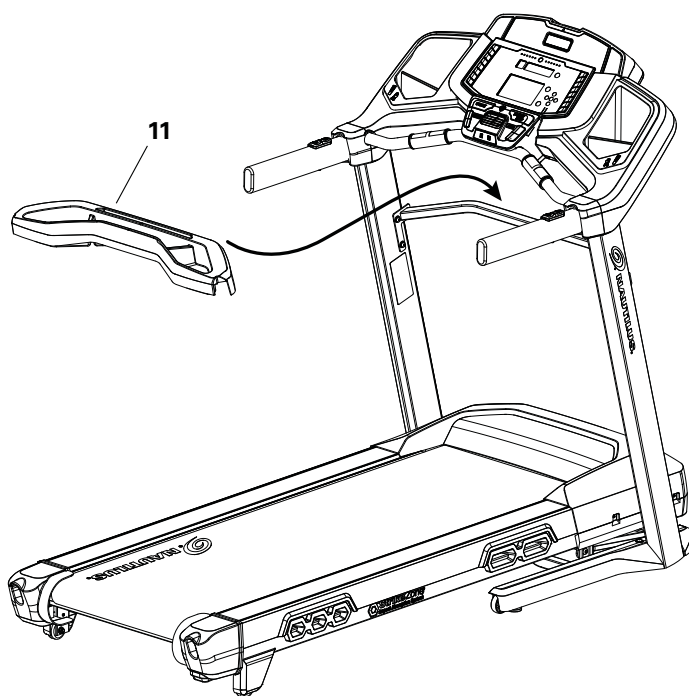


12. Conectar la cubierta de la barra de sujeción a la estructura

Nota: Deslice las cubiertas de las barras de sujeción en las barras e inclínelas para pasar los botones de control remoto. Asegúrese de que las lengüetas de las cubiertas se cierran a presión en la consola.

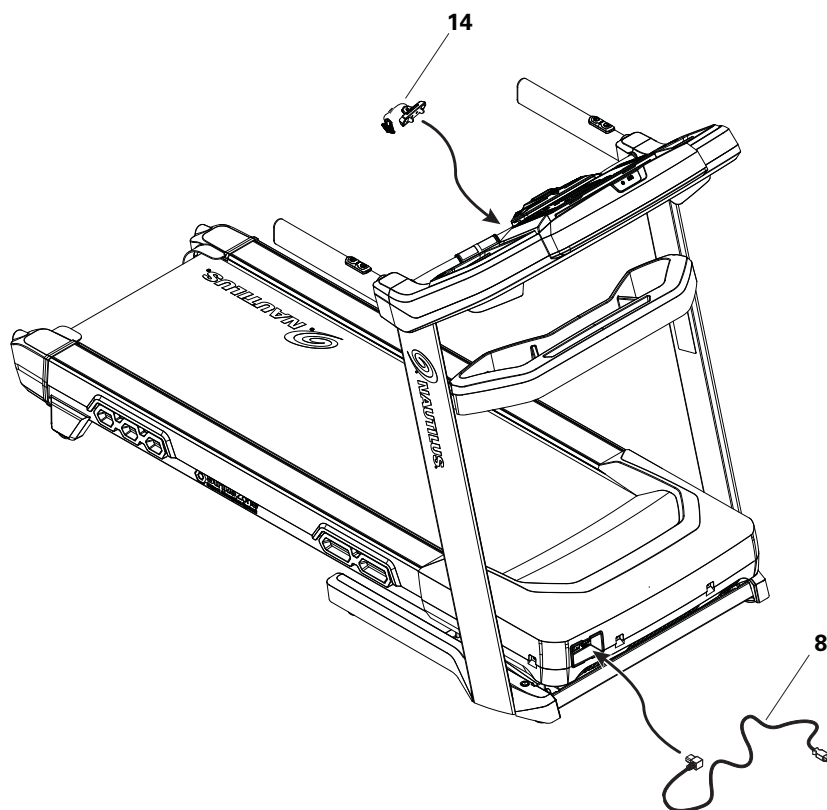


13. Colocar la bandeja en la barra transversal



14. Conectar el cable de alimentación y la llave de seguridad a la estructura

! Conecte esta máquina solo a un enchufe con toma de tierra (consulte Instrucciones de toma de tierra).



15. Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todos los tornillos están ajustados y los componentes están correctamente montados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado en la parte delantera de este manual.

! No utilice el equipo hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Desplazamiento y almacenamiento de la máquina

! La máquina la pueden mover una o varias personas. Tenga cuidado al mover la máquina, pues es pesada y puede ser incómoda. Asegúrese de que su propia fuerza física puede mover la máquina. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

1. Extraiga la llave de seguridad.

ADVERTENCIA Cuando la máquina no se utilice, retire la llave de seguridad y manténgala fuera del alcance de los niños.

2. Asegúrese de que el interruptor de encendido está apagado y que el cable de alimentación está desconectado.

! No levante nunca la parte delantera de la máquina para su desplazamiento o transporte. Las partes giratorias o móviles pueden pellizcar, ocasionando lesiones.

3. Debe plegar la máquina antes de desplazarla. Nunca mueva la máquina si no está plegada.

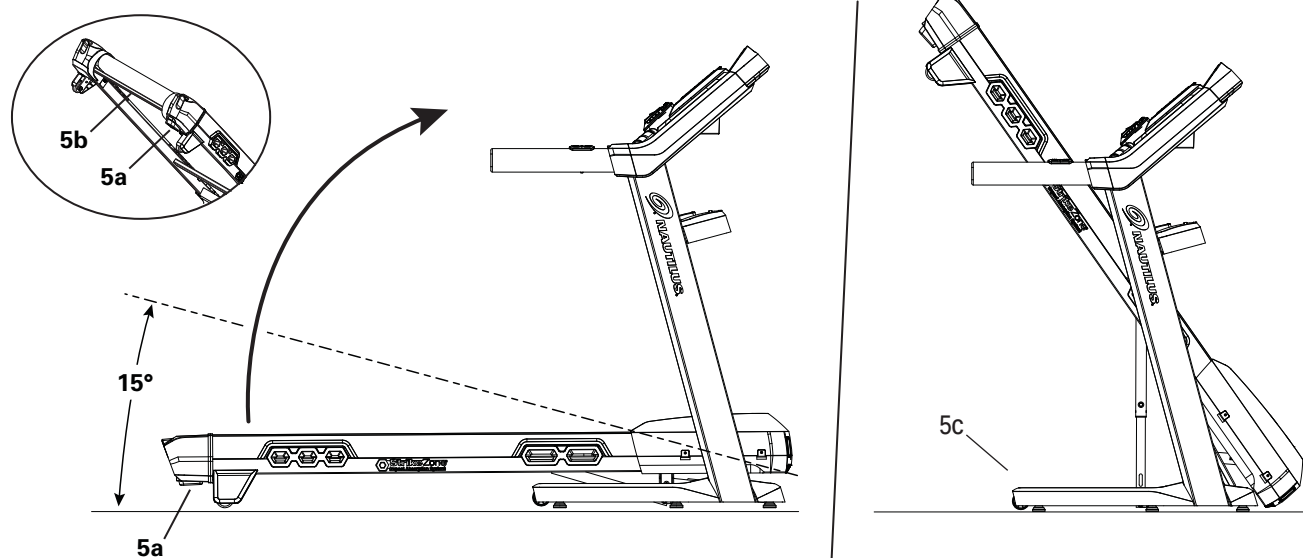
4. Asegúrese de que deja suficiente espacio libre alrededor de la máquina. Asegúrese de que no hay ningún objeto que se pueda derramar o que pueda bloquear la posición completamente plegada.

! Asegúrese de que hay una altura de seguridad suficiente para la plataforma colocada en vertical.

5. Mantenga presionada la manilla de desbloqueo de la cubierta plástica (5a) debajo el extremo de la barra lateral derecha. Con la barra de soporte (5b) que se encuentra debajo de la parte trasera de la cinta para andar, levante la plataforma y continúe sujetando la manilla de desbloqueo durante la primera parte del proceso de plegado (0-15 grados). Suelte la manilla y levante totalmente la plataforma y encajar el elevador hidráulico. Asegúrese que el elevador hidráulico está correctamente bloqueado. Escuchará un sonido de clic audible cuando el elevador hidráulico cambia a la posición de bloqueo.

! Utilice las precauciones de seguridad y las técnicas de elevación adecuadas. Flexione las rodillas y los codos, mantenga recta la espalda y empuje hacia arriba con ambas manos por igual. Estire las piernas para realizar la elevación. Asegúrese de que su propia fuerza física es capaz de levantar la plataforma hasta que se acople el mecanismo de bloqueo. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

No utilice la cinta para andar o el rodillo trasero para elevar la máquina. Estas partes no se bloquean y pueden desplazarse abruptamente. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.



6. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo está acoplado. Con cuidado, baje la plataforma y asegúrese de que no se mueve. Cuando lo haga, procure tener la trayectoria del movimiento libre en caso de que no se acople el bloqueo de la máquina.

! No se apoye en la máquina cuando esté plegada. No ponga objetos sobre ella que puedan volverla inestable o se puedan caer.

No conecte el cable de alimentación ni intente hacer funcionar la máquina en la posición plegada.

- Incline un poco la estructura de la base de la máquina plegada hacia atrás sobre las ruedas de transporte (5c) mientras sujeta la barra de soporte (5b).

! No utilice la consola, los manillares ni la plataforma elevada para levantar o mover la máquina. porque pueden producirse daños en la máquina.

Compruebe que la trayectoria del movimiento de la plataforma levantada está libre.

- Mueva el equipo con la ayuda de las ruedas de transporte (5c) hacia su nueva ubicación.

! No coloque objetos donde debería estar la plataforma si se baja.

AVISO: Mueva la máquina con cuidado para que no choque con otros objetos, pues se podría dañar el funcionamiento de la consola.

- Antes de su uso, consulte el procedimiento "Desplegado de la máquina" descrito en este manual.

Despliegue de la máquina

- Asegúrese de que hay espacio suficiente para bajar la plataforma.

! Mantenga un espacio libre mínimo detrás de la máquina de 2 m y de 0,6 m a cada lado. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso y movimiento, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia.

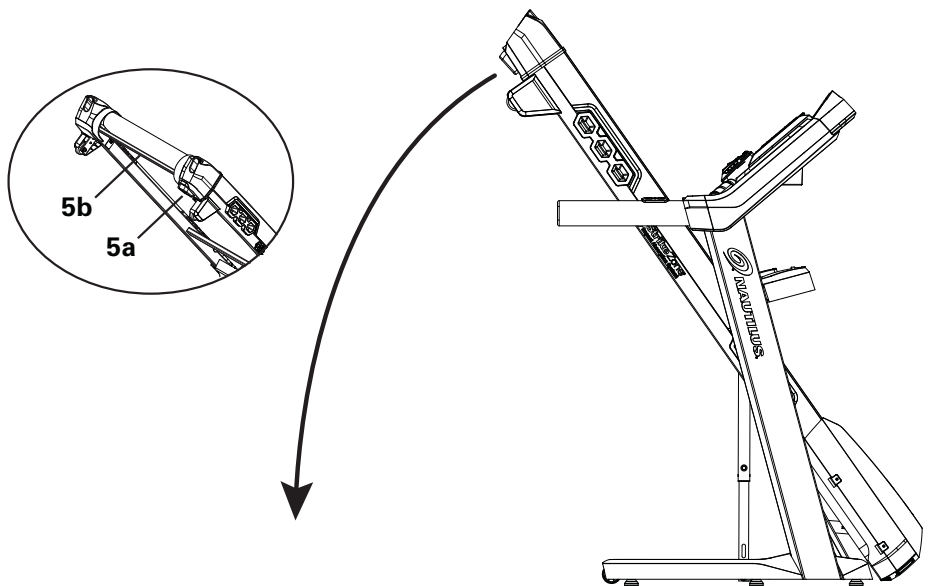
Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Se recomienda colocar una alfombrilla de goma debajo del equipo para evitar descargas de electricidad estática y proteger el suelo.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

- Asegúrese de que no hay ningún objeto en la máquina, o alrededor de ella, que se pueda derramar o que pueda bloquear la posición desplegada.
- Desplácese al lado derecho de la máquina. Mantenga presionada la manilla de desbloqueo de la cubierta plástica (5a) debajo el extremo de la barra lateral derecha. Mientras sujeta la barra de soporte (5b), suelte la manilla de desbloqueo.

! Manténgase alejado de la trayectoria del movimiento de la plataforma.

- El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente. Sujete la plataforma hasta aproximadamente 2/3 de la distancia al suelo. Asegúrese de que utilice la técnica de elevación adecuada: flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. Baje el peso con las piernas. La plataforma puede caer rápidamente en la última parte del movimiento.



Nivelación de la máquina

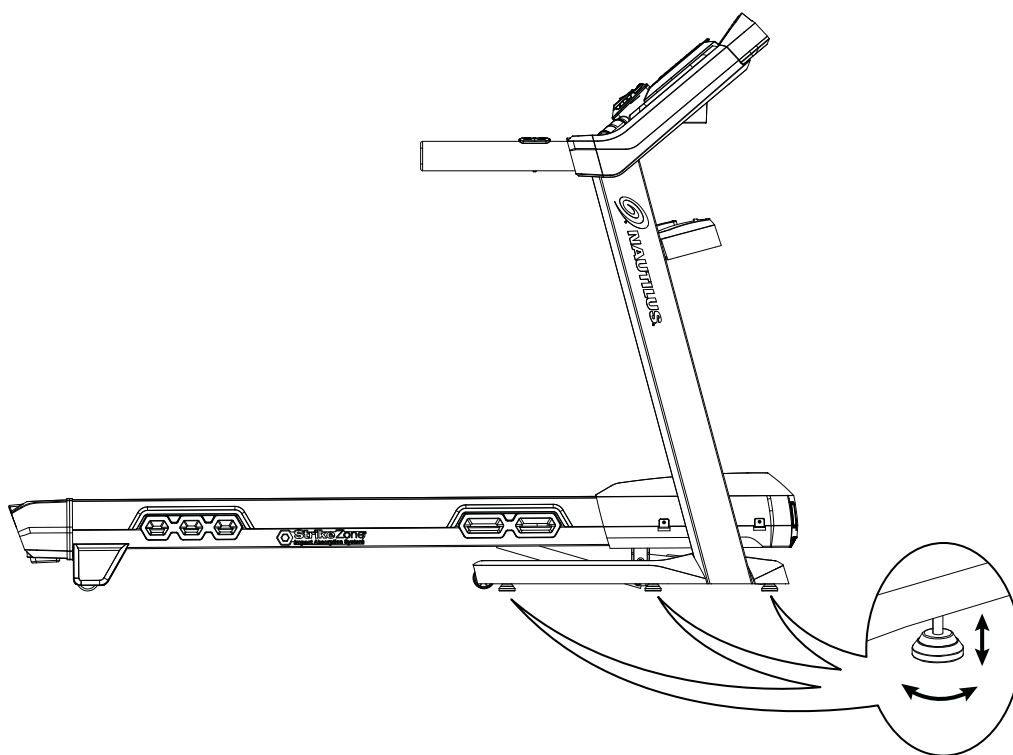
La máquina tiene que ser nivelada si el área de ejercicios es irregular. Para ajustarla:

1. Coloque la máquina en el área de ejercicios.
2. Ajuste los niveladores hasta que estén todos en contacto con el suelo.

! No ajuste los niveladores a una altura tal que se desacoplen o se desatornillen de la máquina. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

3. Siga ajustando hasta que la máquina esté nivelada.

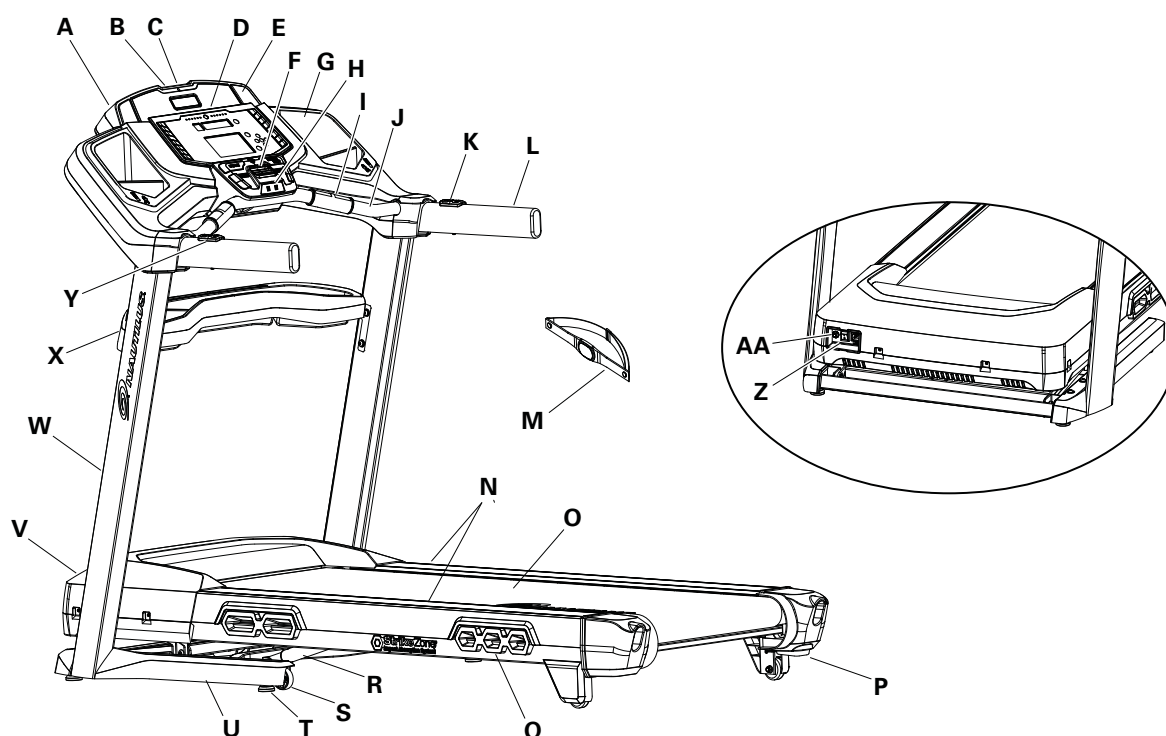
Asegúrese de que la máquina está nivelada y estable antes de iniciar los entrenamientos.



Cinta de la máquina

La máquina incluye una cinta para andar duradera y de elevada calidad diseñada para proporcionar muchas horas de servicio fiable. La cinta para andar de la máquina que no ha funcionado durante un período prolongado de tiempo, ya sea por estar empaquetada de fábrica o después del montaje, puede emitir un ruido "sordo" cuando se pone en marcha. Esto es debido a que la cinta se adapta a la curva de los rodillos frontales y traseros. Suele ocurrir con frecuencia y no indica ningún problema con su equipo. Cuando la máquina ya se ha usado durante un breve tiempo, el ruido dejará de oírse. La cantidad de tiempo variará dependiendo de la temperatura y humedad del entorno en donde está colocada la máquina.

CARACTERÍSTICAS



A	Consola	P	Manilla de desbloqueo de la cubierta
B	Puerto USB	Q	Amortiguador
C	Entrada de MP3	R	Elevador hidráulico
D	Bandeja multimedia	S	Rueda de transporte
E	Altavoz	T	Nivelador
F	Ventilador	U	Base
G	Portavasos	V	Cubierta del motor
H	Ranura para la llave de seguridad de emergencia	W	Postes verticales
I	Sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR)	X	Bandeja de la barra transversal
J	Barra ergonómica	Y	Control remoto de inclinación
K	Control remoto de velocidad	Z	Interruptor
L	Barra de sujeción	AA	Enchufe de CA
M	Correa para el pecho de frecuencia cardíaca	BB	Receptor de frecuencia cardíaca (HR) telemétrica (no se muestra)
N	Barras de apoyo laterales para los pies	CC	Conectividad inteligente Bluetooth® (no se muestra)
O	Cinta para andar y plataforma	DD	Cable multimedia (no se muestra)

⚠ ADVERTENCIA Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia. El exceso de ejercicio puede producir daños graves o incluso la muerte. Si se siente débil, interrumpa el ejercicio de inmediato.

Funciones de la consola

La consola proporciona información importante sobre sus sesiones de ejercicios y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicio. La consola presenta botones de control táctiles para desplazarse por los programas de ejercicios.



Pantalla de la consola

Icono del guía: representa la ubicación del guía durante la sesión del ejercicio.

Luces indicadores de usuario: las luces indicadores de usuario muestran dónde se encuentra el usuario en relación al guía durante el ejercicio.

Pantalla de puntuación de fitness: esta pantalla muestra la puntuación actual de preparación física del perfil de usuario seleccionado.

Pantalla de objetivos: esta pantalla muestra el tipo de objetivo seleccionado (Distancia, Tiempo o Calorías) y el valor correspondiente.

Pantalla de colocación del usuario: esta pantalla muestra la diferencia entre el usuario y el guía. Las flechas indican si el usuario está delante (flecha ARRIBA) o detrás (flecha ABAJO) del guía.

Botón COMPARE (Comparar): púlselo para seleccionar el guía para el ejercicio deseado. promedio, superior o desconectado.

Botón USER (Usuario): púlselo para seleccionar el perfil de usuario deseado. La pantalla Active User (Usuario activo) se ajustará.

Botón Aumentar (▲): permite aumentar el valor actual o desplazarse por las opciones disponibles.

Botón Izquierda (◀): permite cambiar el segmento activo y desplazarse por las opciones.

Botón OK: permite confirmar una información o selección.

Botón Disminuir (▼): permite disminuir el valor actual o desplazarse por las opciones disponibles.

Botón Derecha (▶): permite cambiar el segmento activo y se desplazarse por las opciones.

Botón PROGRAMS (Programas): permite seleccionar una categoría de programas de ejercicios.

Botones de inclinación predefinidos: permiten seleccionar un valor de inclinación para la plataforma. Después de pulsar un botón de inclinación predefinida pulse el botón de introducción (Enter) de inclinación unos 12 segundos para que la plataforma se ajuste a la inclinación deseada.

Botón de introducción (Enter) de inclinación: permite activar el motor de inclinación para ajustar la plataforma al valor de inclinación predefinido seleccionado.

Botón START (Inicio): permite comenzar un ejercicio de inicio rápido, comenzar un ejercicio del programa después de ser personalizado por el usuario o reanudar un ejercicio pausado.

Botón FAN (Ventilador): permite controlar el ventilador de tres velocidades

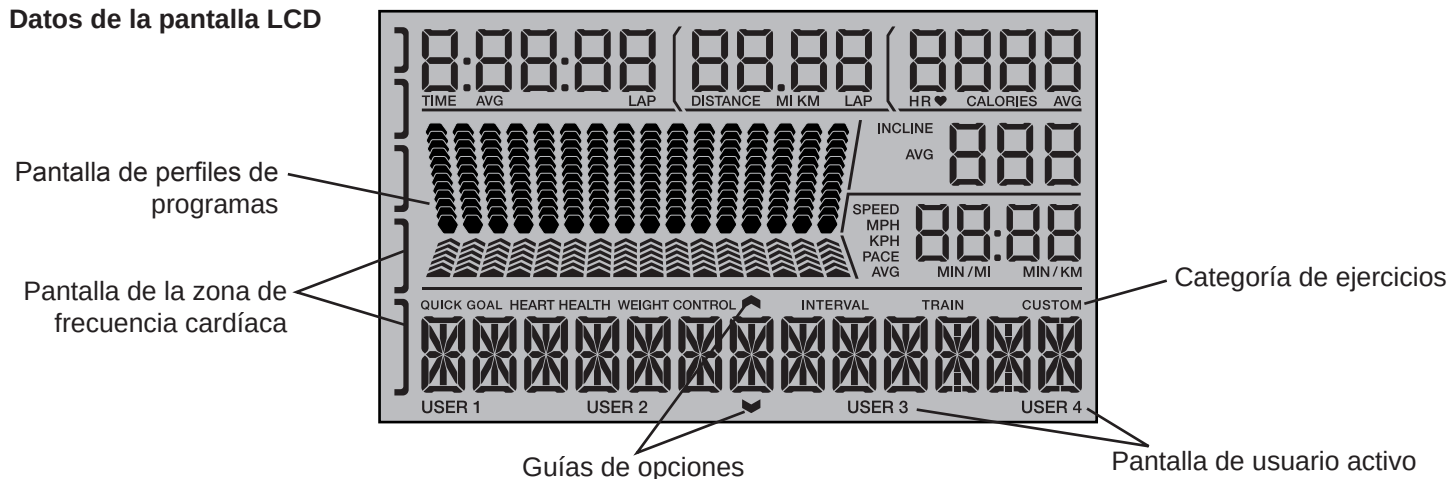
Botón PAUSE / STOP (Pausar/Detener): permite hacer una pausa en el ejercicio activo, finaliza un ejercicio pausado sale al menú anterior.

Botones de velocidad predefinida: permiten seleccionar un valor de velocidad para la cinta para andar. Después de pulsar un botón de velocidad predefinida, pulse el botón de introducción (Enter) de velocidad unos 12 segundos para que la plataforma se ajuste a la velocidad deseada.

Nota: En el modo de configuración de la consola, se pueden establecer las unidades en kilómetros por hora (km/h) o en millas por hora (mph).

Botón de introducción (Enter) de velocidad: permite ajustar la velocidad de la cinta para andar al valor de velocidad predefinido seleccionado.

Datos de la pantalla LCD



Pantalla de perfiles de programas

La pantalla de perfiles de programas muestra el perfil del recorrido del programa de ejercicios. Un perfil de recorrido tiene 16 columnas, o segmentos. El perfil de recorrido dispone de dos variables para cada segmento: inclinación (hexágonos, superior) y velocidad (flechas, inferior).

Cuanto más intenso sea el ajuste de inclinación o velocidad, mayor será el nivel de ese segmento. El segmento intermitente muestra el intervalo actual.

Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca

La zona de frecuencia cardíaca muestra en qué zona se encuentra el valor de la frecuencia cardíaca actual para el usuario. Estas zonas de frecuencia cardíaca se pueden utilizar como una guía de entrenamiento para una zona objetivo determinada (máx., anaeróbica, aeróbica, quemagrasas o calentamiento).

! Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

Nota: Si no se detecta frecuencia cardíaca, la pantalla Heart Rate Zone (Zona de frecuencia cardíaca) quedará en blanco.

Guías de opciones

Las guías de opciones informan que donde se encuentra el usuario hay una lista de opciones, tanto siguientes como anteriores.

Si las opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) están activas, significa que se pueden consultar más opciones pulsando el botón Disminuir (▼). Las opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) están activas hasta que el usuario llega al final de la lista. Cuando el usuario llega al final de la lista de opciones, las opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) se desactivarán y el botón Disminuir (▼) no ofrecerá más opciones.

Las opciones anteriores (botón de aumento) están activas tan pronto como el usuario comienza a desplazarse por la lista. Utilice el botón Aumentar (▲) para ver las opciones anteriores.

Pantalla de usuario activo

La pantalla Active User (Usuario activo) muestra qué perfil de usuario está seleccionado en ese momento.

Tiempo/etapa (Tiempo)

El campo de la pantalla TIME (Tiempo) muestra el recuento de tiempo total del ejercicio, el tiempo promedio para el perfil de usuario o el tiempo total de funcionamiento de la máquina.

Nota: El tiempo máximo de un ejercicio de inicio rápido es de 9 horas, 59 minutos y 59 segundos (9:59:59).

La pantalla Lap (Time) [Etapa (Tiempo)] muestra el contador de tiempo de la etapa que se acaba de completar. Durante un ejercicio, este valor solo se muestra cuando se completa una etapa.

Distancia/Etapa (Recuento)

El campo DISTANCE (Distancia) de la pantalla muestra la distancia (en millas o km) del ejercicio.

La pantalla Lap (Count) [Etapa (Recuento)] muestra el número total de etapas completadas durante el ejercicio. Durante un ejercicio, este valor solo se muestra cuando se completa una etapa, o durante el modo de resultados de ejercicio (solo las etapas completadas, no fracciones).

Nota: La distancia de una etapa se puede personalizar para cada usuario en el modo de edición de perfil de usuario. El valor predeterminado es 0,4 km (0,25 millas).

Frecuencia cardíaca (HR)/Calorías

El campo Heart Rate (Frecuencia cardíaca) de la pantalla muestra los latidos por minuto (lpm) del monitor de frecuencia cardíaca. Cuando la consola recibe una señal de frecuencia cardíaca, el icono parpadeará.

! Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

Calorías

El campo de la pantalla CALORIES (Calorías) muestra las calorías estimadas que se han quemado durante el ejercicio.

Inclinación

La pantalla Incline (Inclinación) muestra el porcentaje actual de inclinación de la plataforma.

Velocidad/ritmo

El campo de la pantalla SPEED (Velocidad) muestra la velocidad de la cinta en millas por hora (mph) o en kilómetros por hora (km/h).

El campo de la pantalla Pace (Ritmo) muestra el tiempo actual para completar una milla (o un km) con el valor de velocidad actual.

Nota: El valor máximo para el campo Pace (Ritmo) es 99:59.

Conectividad Bluetooth® con la aplicación de fitness “Nautilus Trainer™”

Esta máquina de fitness está equipada con conectividad Bluetooth® y puede sincronizar de manera inalámbrica con la aplicación de fitness “Nautilus Trainer™” en dispositivos compatibles. La aplicación de software se sincroniza con su máquina de fitness para realizar el seguimiento del total de calorías quemadas, el tiempo, la distancia y mucho más. Registra y almacena todas las sesiones de ejercicios para una referencia rápida. Además, sincroniza automáticamente los datos de la sesión de ejercicios con MyFitnessPal® y Under Armour® Connected Fitness para que cumpla sus objetivos de calorías diarios con más facilidad que nunca. Realice el seguimiento de sus resultados y compártalos con sus amigos y familia.

1. Descargue la aplicación de software gratuita, Nautilus Trainer™. La aplicación está disponible en App Store y Google Play™.

Nota: Para obtener una lista completa de dispositivos admitidos, consulte la aplicación de software en App Store o Google Play™.

2. Siga las instrucciones de la aplicación para sincronizar el dispositivo con la máquina de ejercicios.
3. Para sincronizar los datos de ejercicios con MyFitnessPal® o Under Armour® Connected Fitness, haga clic en el programa deseado e inicie sesión con su información.

Nota: La aplicación de fitness de “Nautilus Trainer™” sincronizará automáticamente las sesiones de ejercicios tras la sincronización inicial.

Entrenamiento con otras aplicaciones de fitness/estado físico

Esta máquina de fitness/estado físico dispone conectividad Bluetooth® integrada que le permite funcionar con distintos socios digitales. Para consultar la lista más reciente de los socios admitidos, visite: www.nautilus.com/partners.

Carga mediante USB

Si un dispositivo USB está conectado al puerto correspondiente, el puerto intentará cargar el dispositivo. Es posible que la energía suministrada en el puerto USB no sea suficiente para hacer funcionar el dispositivo y cargarlo al mismo tiempo.

Nota: Dependiendo del amperaje del dispositivo, es posible que la energía suministrada en el puerto USB no sea suficiente para hacer funcionar el dispositivo y cargarlo al mismo tiempo.

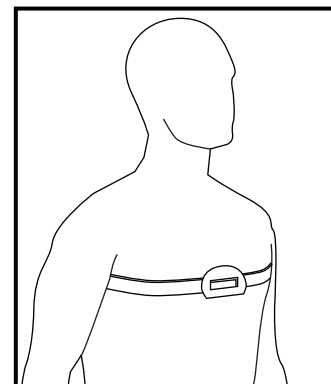
Correa para el pecho

Con la correa para el pecho con transmisor de frecuencia cardíaca suministrada puede controlar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante sus ejercicios.

! Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

El transmisor de frecuencia cardíaca se fija a una correa para el pecho para mantener las manos libres durante el ejercicio. Para colocar la correa para el pecho:

1. Fije el transmisor a la correa elástica para el pecho.
2. Asegure la correa en torno al pecho con la curva del transmisor orientada hacia arriba, justo por debajo de los músculos pectorales.
3. Retire el transmisor del pecho y humedezca las dos zonas de electrodos con ranuras de la parte posterior.
4. Compruebe que las zonas húmedas de los electrodos están firmemente ajustadas en la piel.



El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina y mostrará sus latidos por minuto (BPM).

Retire siempre el transmisor antes de limpiar la correa para el pecho. Limpie la correa para el pecho regularmente con jabón suave y agua y séquela bien. Los restos de sudor y humedad pueden mantener activo el transmisor y hacen que se gaste la batería que lleva. Seque y mantenga limpio el transmisor después de cada uso.

Nota: No utilice elementos abrasivos ni productos químicos como estopa metálica o alcohol para limpiarlo, ya que pueden dañar los electrodos de forma permanente.

Si la consola no muestra un valor de frecuencia cardíaca, significa que el transmisor puede tener una avería. Compruebe las áreas de contacto con relieve de la correa para el pecho que están en contacto con la piel. Es posible que tenga que humedecer ligeramente las áreas de contacto. Compruebe que la curva del transmisor está orientada hacia arriba. Si no aparece ninguna señal o necesita ayuda adicional, llame a su representante de Nautilus.

! Antes de desechar una correa para el pecho, extraiga primero la batería. Deséchela de acuerdo con la normativa local o en centros de reciclaje aprobados.

Control remoto de la frecuencia cardíaca

El control de la frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad del entrenamiento. Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) sirven para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola también puede leer las señales de HR de telemetría desde la cinta pectoral transmisora de frecuencia cardíaca, que funciona en el rango 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Nota: La cinta pectoral debe ser una cinta no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las cintas pectorales codificadas POLAR® para frecuencia cardíaca, como las POLAR® OwnCode®, no funcionan con este equipo).

! Si lleva un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado, consulte con su médico antes de utilizar una cinta pectoral inalámbrica u otro control telemétrico de frecuencia cardíaca.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las partes de acero inoxidable de los manillares. Para utilizarlos, coloque las manos cómodamente en torno a los sensores. Asegúrese de que las manos están en contacto tanto con la parte superior como con la inferior de los sensores. Sujételos firmemente, pero sin apretarlos demasiado o demasiado poco. Ambas manos deben estar en contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará la frecuencia del pulso.

Cuando la consola haya detectado su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie las manos durante 10 o 15 segundos. La consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Muchos factores influyen en la capacidad de los sensores de detectar la señal de frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluyendo brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras se está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y las cremas de manos pueden actuar como capa aislante y reducir la fuerza de la señal.
- Además, la señal de electrocardiograma generada por algunas personas no es lo suficiente fuerte para ser detectada por los sensores.
- La proximidad con otros equipos electrónicos pueden generar interferencia.

Si su señal de frecuencia cardíaca parece errática después de la validación, lave las manos y los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima suele disminuir de 220 latidos por minuto (BPM) en la niñez a unos 160 a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca suele ser lineal: disminuye un latido por minuto cada año. No hay indicación que sugiera que la sesión de ejercicios influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener distintas frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso calcular este valor realizando una prueba de estrés que usando una fórmula basada en la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo está influida por el entrenamiento de resistencia. El adulto medio tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 lpm, mientras que los corredores muy entrenados pueden obtener lecturas de 40 lpm o incluso menos.

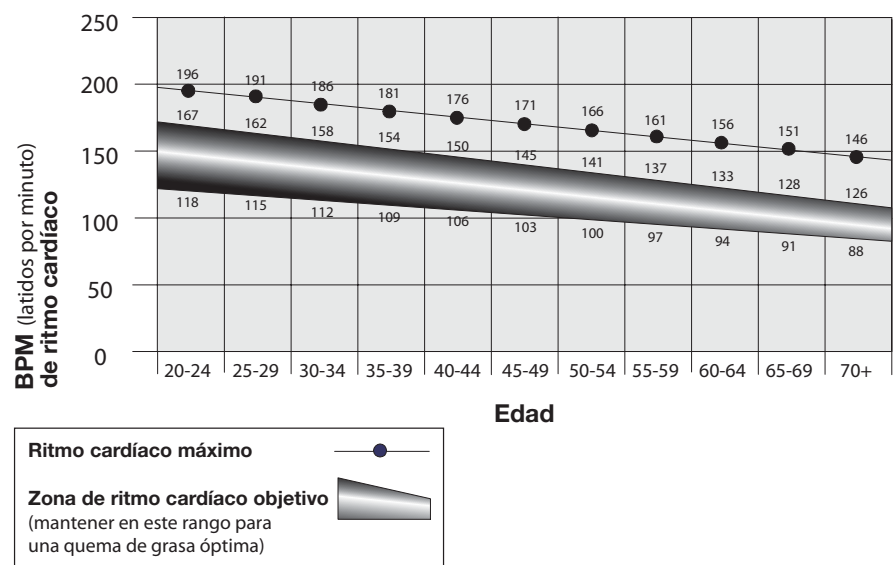
La tabla de frecuencias cardíacas es una estimación de qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasas y mejorar el sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían, por tanto su HRZ individual puede ser varios latidos superior o inferior de lo que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasas durante el ejercicio es comenzar a ritmo lento e incrementar la intensidad hasta que la frecuencia cardíaca se encuentre entre el 50 y el 70% de la máxima. Siga a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en la zona objetivo deseada durante más de 20 minutos. Cuanto más tiempo mantenga la frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una breve guía que muestra las frecuencias cardíacas objetivo sugeridas en función de la edad. Como se señalaba anteriormente, la frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser superior o inferior. Consulte a su médico para conocer su zona objetivo de frecuencia cardíaca.

Nota: Al igual que sucede con todos los ejercicios y programas de fitness, use siempre el sentido común a la hora de aumentar la intensidad o el tiempo.

RITMO CARDÍACO OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Controles remotos de velocidad e inclinación

Los controles remotos de velocidad e inclinación están situados en las barras de sujeción. El teclado de la barra de sujeción derecha incluye una tecla para aumentar la velocidad (▲) y una tecla para disminuir la velocidad (▼). El teclado de la barra de sujeción izquierda incluye una tecla para aumentar la inclinación (▲) y una tecla para disminuir la inclinación (▼). Estas teclas funcionan exactamente igual que las teclas de aumento y disminución de la velocidad e inclinación en la consola.

Lo que se debe llevar

Utilice zapatos deportivos con suela de goma. Cuando haga ejercicio, necesitará ropas adecuadas que le permitan moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicio?

! Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

- 3 veces a la semana durante 30 minutos cada día.
- Programe sus sesiones de ejercicios por adelantado y procure seguir el programa.
- Considere realizar algunos estiramientos de calentamiento, que le ayudarán a preparar el cuerpo antes de someterse a su sesión de ejercicios.

Inicio

! Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.

Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Se recomienda colocar una alfombrilla de goma debajo del equipo para evitar descargas de electricidad estática y proteger el suelo.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

1. Con la máquina de fitness en el área de ejercicios, inspeccione la banda para andar para asegurarse de que está centrada y alineada. Si es necesario, consulte el procedimiento "Alineación de la cinta de andar" en la sección de Mantenimiento de esta manual.

! Los bordes de la banda para andar deben situarse debajo de las barras de soporte laterales para los pies. Si se puede ver un borde de la banda para andar, la máquina no funcionará. Ajuste la banda para andar hasta que los bordes no se vean y se encuentren debajo de las barras de soporte laterales para los pies. Consulte el procedimiento Alineación de la cinta de andar".

Nota: Esta máquina es solo de uso doméstico.

2. Examine a continuación la banda de andar por si hay algún objeto. Asegúrese de que está todo limpio debajo de la máquina.
3. Conecte el cable de alimentación a un enchufe de pared CA con toma de tierra.

! No pise el cable de alimentación y el enchufe.

Nota: La máquina está pensada para enchufarse directamente en una toma de 220 V con toma de tierra.

4. Si utiliza el control remoto de la frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de la correa para el pecho.
5. Encienda el interruptor. Ahora la máquina está recibiendo electricidad.
6. Suba a la banda para andar y sitúese en las plataformas de apoyo laterales. Coloque la llave de seguridad en la ranura de seguridad y enganche el cable de ésta a la ropa.

! Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.

Para prevenir eventuales lesiones, apoye los pies en las plataformas para pies antes de poner en marcha la máquina o de finalizar una sesión de entrenamiento. No se baje de la máquina situándose en la cinta de andar móvil ni por la parte trasera de la unidad (o máquina).

- Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que está correctamente conectada.

Nota: si la llave de seguridad no está instalada, la máquina permitirá al usuario realizar todas las actividades excepto activar la banda para andar. La consola mostrará el recordatorio para insertar la llave de seguridad (" + SAFETY KEY").

- Lleve siempre el clip de la llave de seguridad enganchado a su ropa durante los ejercicios.
 - En caso de emergencia, extraiga la llave de seguridad para apagar los motores de la cinta y de inclinación. Esta actuación detendrá rápidamente la banda (sujétese pues es una parada brusca) y borrará el ejercicio. Pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) para detener la cinta y hacer una pausa en el programa.
7. Pulse el botón USER (Usuario) para seleccionar el usuario deseado para el ejercicio.
 8. Seleccione el ejercicio mediante el botón PROGRAMS (Programas) y los botones Aumentar/Disminuir.
 9. Con el ejercicio deseado mostrado, pulse el botón OK.
 10. La consola formulará una serie de preguntas para personalizar el entrenamiento. Cuando la consola muestre el mensaje "READY?" (¿Preparado?), pulse el botón START (Iniciar). La consola mostrará "RAMPING UP" (AUMENTANDO) cuando la banda para andar incrementa la velocidad. Asegúrese de subirse cuidadosamente a la banda para andar.



La banda se moverá al cabo una cuenta hacia atrás audible de tres segundos.

Utilice siempre los manillares para agarrarse al subir o bajar de la cinta, o cuando cambia la velocidad o inclinación.

Si el sonido se ha desactivado, la consola mostrará el mensaje "AUDIO OFF" (Audio desactivado) durante unos segundos.

Para bajar de la máquina en caso de emergencia, agárrese de las barras de sujeción delanteras o laterales y sitúese en las plataformas de apoyo laterales para no correr riesgos. Detenga la cinta de andar y baje con cuidado de la máquina.

Nota: La cinta incluye una banda para andar duradera y de elevada calidad diseñada para proporcionar muchas horas de servicio fiable. La banda para andar de la cinta que no ha funcionado durante un período prolongado de tiempo, ya sea por estar empaquetada de fábrica o después del montaje, puede emitir un ruido "sordo" cuando se pone en marcha. Esto es debido a que la cinta se adapta a la curva de los rodillos frontales y traseros. Suele ocurrir con frecuencia y no indica ningún problema con su equipo. Cuando la cinta ya se ha usado durante un breve tiempo, el ruido dejará de oírse. La cantidad de tiempo variará dependiendo de la temperatura y humedad del entorno en donde está colocada la cinta.

Modo Encendido/Inactividad

La consola pasa el modo Power-Up/Idle (Encendido/Inactividad) si se conecta a una fuente de alimentación, se activa el interruptor de alimentación y la llave de seguridad está correctamente instalada.

Nota: si la llave de seguridad no está instalada, la máquina permitirá al usuario realizar todas las actividades excepto activar la banda para andar. La consola mostrará el recordatorio para insertar la llave de seguridad (" + SAFETY KEY"). Una vez instalada la llave de seguridad, hay que volver a pulsar el botón START (Iniciar) para comenzar el ejercicio deseado.

Apagado automático (modo de espera)

Si la consola no recibe ninguna señal en aproximadamente 5 minutos, se apagará automáticamente, salvo que se encuentre en modo de demostración.

Pulse cualquier botón para iniciar (activar) la consola. Si la máquina está en modo de demostración, mantenga presionados a la vez el botón PAUSE/STOP y el botón Disminuir durante 3 segundos.



Para desconectarla, desactive primero todos los controles y, a continuación, quite el enchufe de la toma de pared.

Configuración inicial

Durante el primer encendido, hay que configurar en la consola la fecha, la hora y las unidades de medida preferidas.

1. Fecha: Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (mes/día/año).
2. Pulse OK para confirmar.
3. Tiempo: Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (AM o PM/hora/minuto).
4. Pulse OK para confirmar.
5. Unidades de medida: Pulse los botones de Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (unidades imperiales) y "KM" (unidades métricas).
6. Pulse OK para confirmar. La consola vuelve a la pantalla de modo de encendido.

Nota: Para ajustar estas selecciones, consulte la sección "Modo de configuración de la consola".

Programa Quick Start (manual)

El programa de inicio rápido manual (Quick Start) le permite comenzar una sesión de ejercicios sin introducir ninguna información.

Durante un entrenamiento Manual, cada columna representa un período de tiempo de dos minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada dos minutos. Si el ejercicio dura más de 32 minutos, la columna activa se fijará a la última columna de la derecha y ocultará las columnas anteriores en la pantalla.

1. Sitúese en las plataformas de apoyo laterales para los pies.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario correcto. Si no tiene un perfil de usuario configurado, puede seleccionar un perfil de usuario que no tenga datos personalizados (solo valores predeterminados).
3. Pulse el botón START para iniciar el programa Manual.

Nota: La llave de seguridad debe estar instalada para que el ejercicio pueda comenzar. Si no está instalada, la consola mostrará " + SAFETY KEY " (+ Llave de seguridad). La consola mostrará "RAMPING UP" (AUMENTANDO) cuando la banda para andar incrementa la velocidad.

4. Para cambiar el nivel de inclinación o velocidad, pulse los botones Aumentar/Disminuir apropiados. El tiempo empezará a contar desde 0:00.

Nota: El tiempo máximo de un ejercicio de inicio rápido es de 9 horas, 59 minutos y 59 segundos (9:59:59).

5. Cuando haya terminado con el ejercicio, pulse PAUSE/STOP para pausar el ejercicio. Vuelva a pulsar PAUSE/STOP para finalizar el ejercicio.

Nota: Los resultados del ejercicio se registran en el perfil de usuario actual.

Perfiles de usuario

La consola le permite almacenar y utilizar cuatro perfiles de usuario. Los perfiles de usuario registran automáticamente los resultados del ejercicio para cada ejercicio y permite revisar los datos correspondientes.

- El perfil de usuario almacena los datos siguientes:
- Nombre: hasta 13 caracteres
- Peso
- Altura
- Edad
- Sexo
- Distancia de etapa
- Explorar
- Valor (visualización de ejercicios personalizada)

Seleccionar un perfil de usuario

Cada ejercicio se guarda en un perfil de usuario. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de iniciar una sesión de ejercicios. El último usuario que haya completado una sesión de ejercicios será el usuario predeterminado.

A los perfiles de usuario se asignan los valores predeterminados hasta que se personalizan. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa de las calorías y de la frecuencia cardíaca.

Editar el perfil de usuario

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón OK para seleccionar el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra el mensaje de GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos). Pulse el botón Aumentar (▲).
4. La pantalla de la consola muestra EDIT (Editar) y el nombre del perfil de usuario actual. Pulse OK para iniciar la opción de editar el perfil de usuario.

Para salir de las opciones de perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

5. La pantalla de la consola muestra NAME (Nombre) y el nombre del perfil de usuario actual.

Nota: El nombre de usuario estará en blanco si es la primera modificación que se realiza. El nombre de un perfil de usuario está limitado a 13 caracteres.

El segmento actualmente activo parpadeará. Utilice los botones Aumentar/Disminuir para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (se encuentra entre la A y la Z). Para confirmar cada segmento, utilice los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para cambiar entre segmentos.

Pulse el botón OK para aceptar el nombre de usuario mostrado.

6. Para editar el resto de datos de usuario (WEIGHT, HEIGHT, AGE, GENDER), utilice los botones Aumentar/Disminuir para ajustarlos y pulse OK para confirmar cada entrada.

Nota: El BMI del usuario se muestra en el mensaje HEIGHT (Altura) en el campo de visualización TIME (Tiempo).

La medida del BMI es una herramienta útil que muestra la relación entre el peso y la altura relacionada con la grasa corporal y el riesgo para la salud. La siguiente tabla muestra una clasificación general y la puntuación de BMI:

Peso insuficiente	Por debajo de 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad	30 y superior

Nota: La calificación puede sobrestimar la grasa corporal en atletas y otras personas que tengan gran masa muscular. También se puede subestimar la grasa corporal en personas mayores y otras personas que hayan perdido masa muscular.

⚠️ Consulte con su médico para obtener más información sobre el Índice de masa corporal (BMI) y el peso que es adecuado para usted. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.

7. La pantalla de la consola muestra el mensaje LAP DISTANCE (Distancia de etapa). Es opción controla la distancia en una etapa durante un ejercicio. Utilice los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor de LAP DISTANCE. El valor predeterminado es "0,25" millas (o 0,4 km).

Pulse el botón OK para establecer el valor de la distancia de la etapa.

8. La consola muestra el mensaje SCAN (Explorar). Esta opción controla cómo se muestran los valores del ejercicio durante una sesión de ejercicios. El ajuste "ON" permite a la consola mostrar, o explorar, automáticamente los valores de los ejercicios cada 4 segundos. El ajuste "OFF" permite al usuario pulsar los botones de izquierda o derecha para ver los otros valores de ejercicios cuando desee.

El valor predeterminado es "ON".

Pulse el botón OK para establecer cómo se muestran los valores de la sesión de ejercicios.

9. La pantalla de la consola muestra el aviso VALUE (Valor). Esta opción controla si un valor de ejercicio durante una

sesión de ejercicios. El ajuste "ON" permite que la consola muestre el valor del ejercicio, mientras que el ajuste "OFF" desactiva el valor del ejercicio durante una sesión de ejercicios.

El valor del ejercicio activo (Time, Lap (Time), Distance, Lap (Count), Heart Rate, Calories o Pace) parpadea en la consola e indica el ajuste actual: "VALUE - ON" o "VALUE - OFF". Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el ajuste actual y pulse los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para cambiar el valor del ejercicio activo.

Nota: Los valores del ejercicio de inclinación y velocidad no se pueden desactivar.

El valor predeterminado es "VALUE - ON" para todos los valores de ejercicios. Cuando haya finalizado la modificación de los valores que se van a mostrar, pulse el botón OK para confirmar la consola.

10. La consola muestra el mensaje WIRELESS HR. Si está usando los altavoces de la consola en su valor máximo o está utilizando un dispositivo electrónico personal más grande, la consola puede mostrar una interferencia con la frecuencia cardíaca. Esta opción permite desactivar el receptor de frecuencia cardíaca de telemetría, bloqueando la interferencia.

La pantalla muestra la configuración del valor actual: "ON" u "OFF". Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el valor. El valor predeterminado es "ON".

Pulse el botón OK para activar el receptor de frecuencia cardíaca de telemetría.

11. La consola pasará al modo de encendido con el usuario seleccionado.

Restablecer un perfil de usuario

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón OK para seleccionar el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra el mensaje de GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos). Pulse el botón Disminuir (▼) para cambiar el mensaje.

Nota: Para salir de las opciones de perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

4. La pantalla de la consola muestra el mensaje RESET (Restablecer) y el nombre del perfil de usuario actual. Pulse OK para iniciar la opción de restablecer el perfil de usuario.
5. La consola ahora confirmará la solicitud para restablecer el perfil de usuario (la selección predeterminada es 'RESET - NO'). Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la selección.
6. Pulse OK para realizar su selección.
7. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido.

Cambio de niveles de inclinación

Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) del nivel de inclinación para cambiar el ángulo de inclinación de la plataforma en cualquier momento con la llave de seguridad instalada. Para cambiar rápidamente el nivel de inclinación, pulse el botón de inclinación predefinida deseado y después el botón de introducción de inclinación (Enter). La plataforma se ajustará el nivel de inclinación seleccionado.

Nota: Después de pulsar un botón de inclinación predefinida se debe pulsar el botón de introducción de inclinación (Enter) antes de 12 segundos.

⚠ Asegúrese de que el área que se encuentra debajo de la máquina está despejada antes de bajar la plataforma. Baje completamente la plataforma después de cada ejercicio.

El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en velocidad e inclinación que puedan tener lugar durante los entrenamientos, y esté concentrado para evitar perder el equilibrio y sufrir algún posible daño.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la altura máxima de la plataforma completamente inclinada.



Cambio de niveles de resistencia

Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) velocidad para cambiar la velocidad de la banda en cualquier momento en un programa de ejercicios. Para cambiar rápidamente el nivel de velocidad, pulse el botón de velocidad predefinida deseado y después el botón de introducción de velocidad (Enter). La banda para andar se ajustará a la velocidad deseada.

Nota: Después de pulsar un botón de velocidad predefinida, se debe pulsar el botón de introducción de velocidad (Enter) antes de 12 segundos.

Programas de perfiles

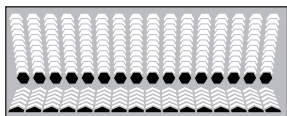
Estos programas presentan diferentes ángulos de inclinación de la plataforma y velocidades de la cinta en función de la velocidad máxima y mínima proporcionada por el usuario. El usuario también puede ajustar manualmente los valores de inclinación y de velocidad en cualquier momento durante una sesión de ejercicios. Los programas de perfiles están organizados en categorías (Quick Goal, Heart Health, Weight Control, Interval, Train y Custom) [Objetivo rápido, Salud cardíaca, Control de peso, Intervalo, Entrenar y Personalizado]. Cada programa de ejercicios tiene 16 segmentos que permiten una amplia variedad de ejercicios.

⚠ Durante un programa de ejercicios, la consola emitirá un pitido si el siguiente segmento del ejercicio tiene un cambio en la inclinación o velocidad. Esté preparado para los cambios de la inclinación y velocidad con cada cambio de segmento.

La categoría actualmente seleccionada estará activa en la consola, con el primer ejercicio del programa de perfiles de esa categoría mostrado. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el ejercicio del programa de perfiles deseado desde la categoría de ejercicios. Al final de los ejercicios disponibles para esa categoría, la guía de opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) se desactivará, indicando que el usuario ha llegado al final de la categoría.

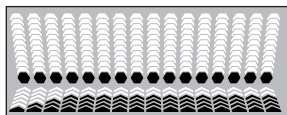
QUICK GOAL

DISTANCE, TIME, CALORIES



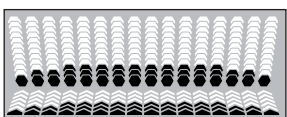
HEART HEALTH

HEALTHY- 55%, FAT BURN - 65%, AEROBIC - 75%, ANAEROBIC - 85%

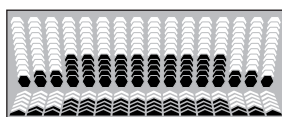


WEIGHT CONTROL

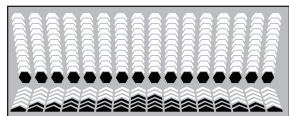
FAT BURN 1



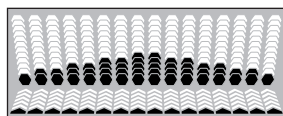
FAT BURN 2



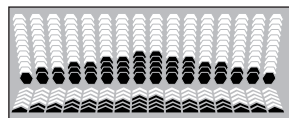
SPEED BURN



INCLINE BURN

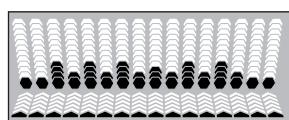


DUAL BURN

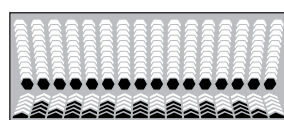


INTERVAL

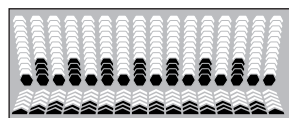
INTERVAL-INC (Inclinación)



INTERVAL-SPD (Velocidad)

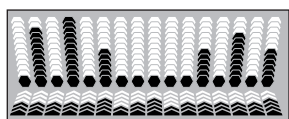


INTERVAL-DUAL (Inclinación y velocidad)

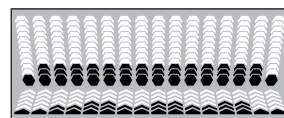


TRAIN

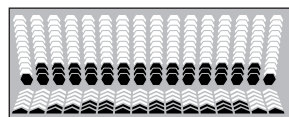
BOOT CAMP



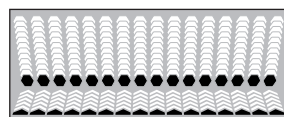
ENDURANCE



PERFORMANCE

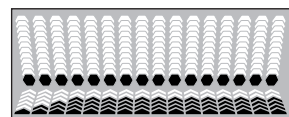


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

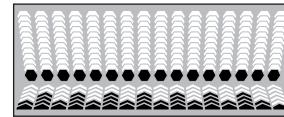


CUSTOM

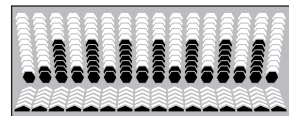
HR (Frecuencia cardíaca) TARGET



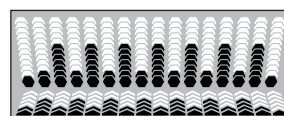
CUSTOM-SPD (Velocidad)



CUSTOM-INC (Inclinación)



USER DEFINED



Perfil de ejercicio y programa de objetivos

La consola le permite seleccionar el programa de perfil y el tipo de objetivo para sus sesiones de ejercicio (distancia, tiempo o calorías) y establecer el valor de objetivo.

Nota: En algunos programas de perfiles, el objetivo no se puede ajustar (por ejemplo: el ejercicio 5K Pacer tiene un objetivo de distancia de 5K).

1. Sitúese en las plataformas de apoyo laterales para los pies.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario deseado.
3. Pulse los botones de programas) para seleccionar una categoría de ejercicio.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un perfil de ejercicio y pulse OK.

Si el ejercicio seleccionado es Heart Rate Target, la consola solicitará los latidos por minuto (BPM) deseados para el ejercicio. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustarlo y pulse OK.

Si el programa de ejercicios seleccionado permite la personalización del perfil de inclinación o de velocidad, la consola mostrará en la pantalla "EDIT INCLINE" (Editar inclinación). Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el ajuste actual y pulse los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para cambiar el segmento del perfil activo. Pulse OK para aceptar el perfil de inclinación.

Nota: La pantalla "EDIT SPEED" (Editar velocidad) funciona de la misma forma.

5. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la velocidad mínima de la cinta y pulse OK. El programa de perfiles se ajustará para que el valor de velocidad mínima sea la velocidad menor del programa de perfiles cuando se acepte.
6. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la velocidad máxima de la cinta y pulse OK. El programa de perfiles se ajustará para que el valor de velocidad máxima sea la velocidad mayor del programa de perfiles cuando se acepte.

 **Durante una sesión de ejercicios, si lo desea, el usuario puede ajustar directamente la velocidad de la cinta por encima del ajuste de velocidad máxima mediante el botón Aumentar (▲).**

7. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un tipo de objetivo (distancia, tiempo o calorías) y pulse OK.
8. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor del ejercicio y pulse OK.
9. La consola mostrará el mensaje "READY ?" (¿Preparado?).
10. Pulse START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicios orientada a objetivos. La sesión de ejercicios comenzará después de una cuenta hacia atrás audible de tres segundos.

Nota: La consola mostrará "RAMPING UP" (AUMENTANDO) cuando la banda para andar incrementa la velocidad.

Programas de entrenamiento del control de la frecuencia cardíaca

Los programas de control de la frecuencia cardíaca le permiten establecer un objetivo de frecuencia cardíaca para el ejercicio. El programa supervisa su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (lpm) con los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) de la máquina o con una correa para el pecho de control de frecuencia cardíaca (HRM) y ajusta la inclinación durante una sesión de ejercicios para mantener la frecuencia cardíaca en la zona seleccionada.

Nota: La consola debe poder leer la información de la frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM para que el programa de control de la frecuencia cardíaca funcione correctamente.

Los programas de frecuencia cardíaca objetivos utilizan la edad y cualquier otra información del usuario para establecer los valores de la zona de frecuencia cardíaca para el ejercicio. La pantalla de la consola le pide que configure el ejercicio:

1. Pulse el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se seleccione la categoría HEART HEALTH (Salud cardíaca).
2. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima: HEALTHY 55%, FAT BURN 65%, AEROBIC 75%, ANAEROBIC 85%.

⚠️ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer la velocidad mínima y pulse OK.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar la velocidad máxima y pulse OK.
5. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
6. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de objetivo para el ejercicio y pulse OK.

Nota: Asegúrese de darle tiempo a su frecuencia cardíaca para que alcance el nivel deseado cuando configure el objetivo. La consola mostrará el valor de la frecuencia cardíaca en función de los ajustes del usuario.

7. Pulse START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicios.

El usuario también puede definir un valor para el control de la frecuencia cardíaca seleccionando el programa HR TARGET en la categoría CUSTOM (Personalizado). La consola ajustará la inclinación durante la sesión de ejercicios para mantener al usuario en la zona de frecuencia cardíaca deseada.

1. Pulse el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se seleccione la categoría CUSTOM (Personalizado).
2. La consola muestra el ejercicio HR TARGET. Pulse OK.
3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para definir el valor de la frecuencia cardíaca (HR) durante la sesión de ejercicios
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer la velocidad mínima y pulse OK.
5. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar la velocidad máxima y pulse OK.
6. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
7. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de objetivo para el ejercicio y pulse OK.

Nota: Asegúrese de darle tiempo a su frecuencia cardíaca para que alcance el nivel deseado cuando configure el objetivo. La consola mostrará el valor de la frecuencia cardíaca en función de los ajustes del usuario.

8. Pulse START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicios.

Pantalla de guía Compare

La pantalla de comparación del guía (Pacer) permite que el usuario se concentre, o se entrene, en un programa y distancia establecidos y que vea cómo se compara con entrenamientos pasados mientras se somete a una sesión de ejercicios. Los entrenamientos pasado, promedio, o mejor, con el mismo objetivo de distancia constituyen los guías del ejercicio actualmente seleccionado.

La pantalla de colocación del usuario muestra dónde se encuentra el usuario en relación con el guía, con un valor de tiempo y una flecha ARRIBA (por delante) o ABAJO (por detrás del guía).

Las luces indicadores de usuario, en la parte superior de la consola, muestran rápidamente la ubicación del usuario en relación al guía. El icono del guía (en el centro de las luces indicadoras de usuario) constituye la colocación del guía, la luz indicadora es el usuario. La diferencia de tiempo entre el usuario y el guía se muestra por la luz indicadora que esté activa (véase la escala a continuación).



Nota: Los valores presentados durante el primer ejercicio se basan en el valor predeterminado del ritmo de 12 minutos por milla.

Cuando comienza un entrenamiento, el guía promedio estará activo. Para cambiar el guía durante un entrenamiento, pulse el botón COMPARE (Comparar). El guía cambiará al mejor marcador, y se ajustará la ventana de colocación del usuario y la luz indicadora del usuario. Si se vuelve a pulsar el botón COMPARE, la función se desactiva y la pantalla de colocación del usuario y la luz indicadora se desactivarán.

Nota: Cuando cambia el objetivo de distancia del programa, hay un cambio en el foco del entrenamiento del programa. La pantalla de comparación utilizará los valores predeterminados hasta que se complete un entrenamiento con el nuevo objetivo de distancia.

Durante un ejercicio de guía (1 Mile Pacer, 5k Pacer, 10k Pacer), el usuario introduce el tiempo que tardará el guía en completar el ejercicio. La ventana de colocación del usuario no tiene la opción de desactivar durante un ejercicio de guía. El botón Compare cambia el valor del guía desde Input Pace (Introducir ritmo), Average (Promedio) o Best (Mejor).

Pantalla de puntuación de fitness

La aplicación Fitness Score (Puntuación de fitness) se basa en un cálculo estimado del VO2 máx. y calorías quemadas por parte del usuario en las cinco últimas sesiones de ejercicios.



El valor de VO2 máx. se calcula utilizando los datos de rendimiento (tiempo, distancia y frecuencia cardíaca promedio o una estimación de la frecuencia cardíaca promedio si dichos datos no están disponibles). VO2 máx. es el consumo máximo de oxígeno de la preparación física aeróbica del usuario y determina la capacidad de resistencia del usuario durante el ejercicio prolongado. (V = Volumen, O2 = Oxígeno y Máx = tasa máxima).

Para cada ejercicio completado que sea superior a 10 minutos o 1,6 km (0,1 milla) de distancia, la consola aplicará esos valores de ejercicio a su puntuación de fitness. Este valor se muestra en el área de la pantalla de Fitness Score de la consola.

Nota: Si se utiliza una correa para el pecho para la frecuencia cardíaca, se conseguirá una información más precisa para calcular la puntuación de fitness. Una puntuación de fitness se obtiene cuando se realiza un mínimo de 10 minutos o 1,6 km (0,1 milla) de distancia durante un ejercicio. Si no se proporciona una frecuencia cardíaca, se utilizará un valor aproximado basado en el perfil de usuario para calcular la puntuación.

La puntuación de fitness puede cambiar ligeramente cuando el usuario realiza el mismo ejercicio en el mismo tiempo y con un nivel de intensidad similar. Sin embargo, si este mismo usuario aumenta la intensidad en el mismo período de tiempo del ejercicio, la puntuación también aumentará. Como la puntuación está basada en el VO2 máx. (estimado), incluso un pequeño aumento de la puntuación mostrará un cambio significativo en el nivel de preparación física del usuario.

Nota: La puntuación del usuario puede descender ligeramente si se presenta fatiga. Con la combinación adecuada de ejercicio y descanso, la puntuación de fitness del usuario aumentará de forma similar a su VO2 máx. Esto también se reflejará en su capacidad de realizar ejercicios más prolongados o más rápidos. Las puntuaciones de fitness solo deben compararse con sus puntuaciones anteriores y no con otros perfiles de usuario.

Pausas o paradas

La consola pasará al modo de pausa si el usuario pulsa PAUSE/STOP durante un ejercicio.

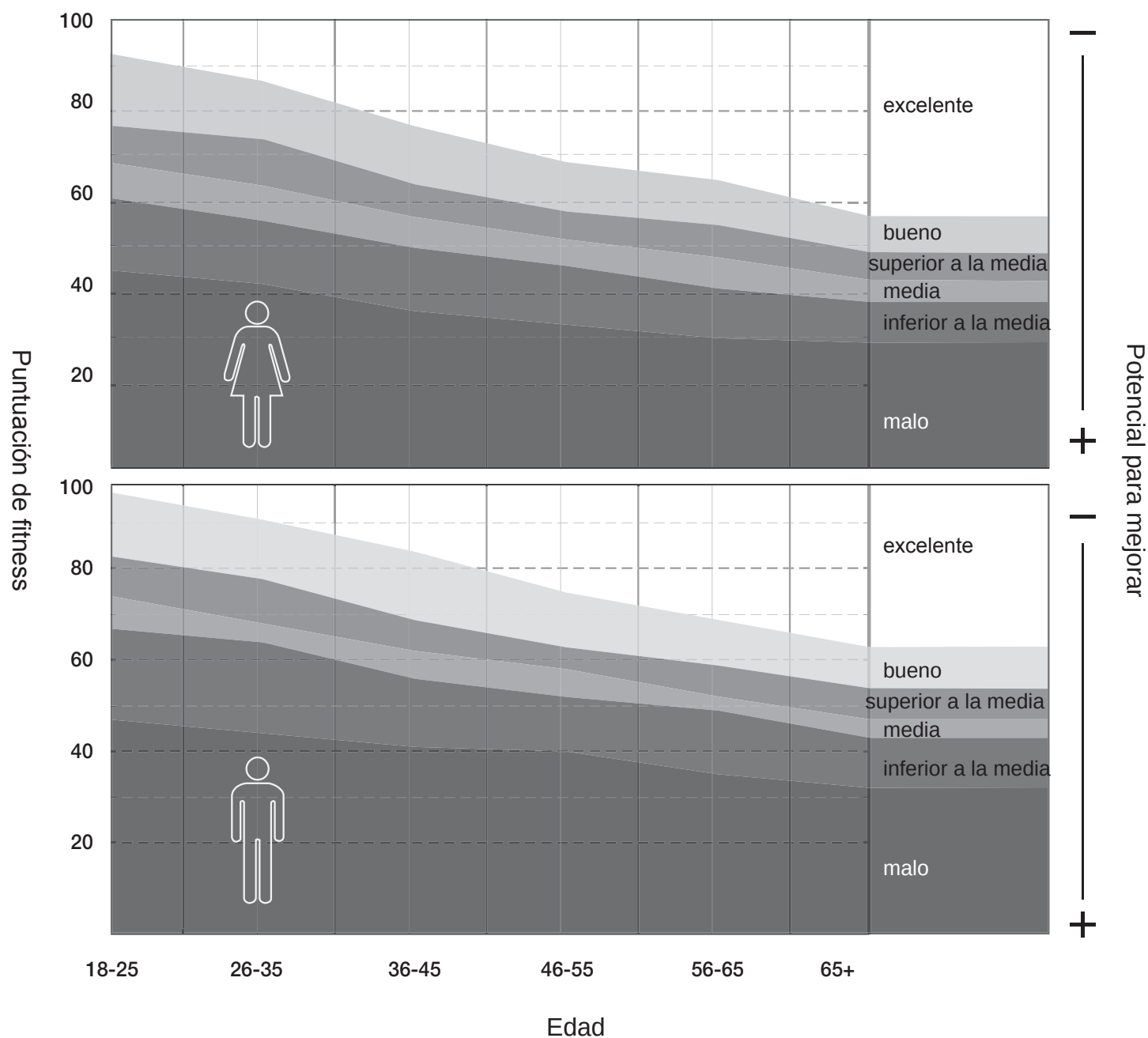
1. Pulse el botón PAUSE/STOP para interrumpir el ejercicio. La consola mostrará "PAUSED" (En pausa)
2. Para continuar la sesión de ejercicios, pulse el botón START (Iniciar).

Para detener la sesión de ejercicios, pulse el botón PAUSE/STOP. La consola pasará al modo de resultados/enfriamiento.

Modo de resultados/enfriamiento

Todos los ejercicios, excepto el Inicio rápido y los programas de control de frecuencia cardíaca, tienen un período de enfriamiento de tres minutos. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados de la sesión de ejercicios. La consola alternará por los resultados de la sesión de ejercicios cada 4 segundos.

Nivel de forma física del usuario en función de la puntuación de fitness



Durante el período de enfriamiento, la velocidad de la cinta para andar se ajustará a 3,2 km/h (2 mph) y el valor de la inclinación se ajustará a cero. El usuario puede ajustar la velocidad de la cinta y la inclinación de la plataforma durante el período de enfriamiento.

Pulse PAUSE/STOP para finalizar el período de resultados/enfriamiento y volver al modo de encendido. Si no hay entrada en la consola durante 5 minutos, la consola pasará automática al modo de espera.

Estadísticas de GOAL TRACK (y consecución de objetivos)

Las estadísticas de cada sesión de ejercicios se graban en un perfil de usuario.

Para ver las estadísticas de GOAL TRACK de un perfil de usuario:

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón USER (Usuario) para seleccionar un perfil de usuario.
2. Pulse el botón OK para seleccionar el perfil de usuario.

3. La pantalla de la consola muestra el mensaje de GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos).

Nota: Para salir de las opciones de perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

4. Pulse el botón OK. La consola mostrará "LONGEST WORKOUT" (Ejercicio más largo), los valores del ejercicio y activará la luz de consecución del objetivo correspondiente. Tras 4 segundos, la consola mostrará el nombre del ejercicio y después la fecha en que se ha realizado (excepto para "LAST 7 DAYS" y "LAST 30 DAYS").

Nota: Para salir de las estadísticas de GOAL TRACK, pulse el botón PAUSE/END y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

5. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a la siguiente estadística de GOAL TRACK, "CALORIE RECORD" (Registro de calorías). La consola mostrará los resultados de la sesión de ejercicios con el mayor valor de calorías. La consola alternará entre los resultados de los ejercicios, el nombre del perfil de ejercicios y la fecha del ejercicio cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
6. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a "LAST 30 DAYS" (Últimos 30 días). La consola mostrará los valores totales de los treinta días anteriores. La consola alternará entre los resultados de la sesión de ejercicios cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
7. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a "LAST 7 DAYS" (Últimos 7 días). La consola mostrará las calorías quemadas en la pantalla (50 calorías por segmento) para los siete días anteriores, junto con el total de valores de la sesión de ejercicios. La consola alternará entre los resultados de la sesión de ejercicios cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
8. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a "LAST WORKOUT" (Último ejercicio). La consola mostrará los valores de la sesión de ejercicios desde el último ejercicio. La consola alternará entre los resultados de los ejercicios, el nombre del perfil de ejercicios y la fecha del ejercicio cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
9. Cuando haya terminado de consultar las estadísticas de la sesión de ejercicios, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener). La consola mostrará la pantalla de modo de encendido.

Cuando un usuario realiza una sesión de ejercicio que supere los valores de "LONGEST WORKOUT" o "CALORIE RECORD" de las sesiones de ejercicios anteriores, la consola le felicitará con un sonido audible e indicará al usuario el nuevo objetivo. Se activará también la luz indicadora del objetivo correspondiente.

El modo de configuración de la consola le permite controlar los ajustes del sonido (activarlo/desactivarlo), ajustar la fecha y la hora o consultar las estadísticas de mantenimiento (horas de funcionamiento totales y versión de software, solo para uso del técnico de mantenimiento).

1. Mantenga pulsados simultáneamente los botones PAUSE/STOP y el botón Derecha durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido para pasar al modo de configuración de la consola.
Nota: Pulse PAUSE/STOP para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.
2. La pantalla de la consola muestra el mensaje Date (Fecha) con el ajuste actual. Para cambiarlo, pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (mes/día/año).
3. Pulse OK para confirmar.
4. La pantalla de la consola muestra el mensaje Time (Tiempo) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (AM o PM/hora/minuto).
5. Pulse OK para confirmar.
6. La pantalla de la consola muestra el mensaje UNITS (Unidades) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (Millas) y "KM" (Kilómetro).
7. Pulse OK para confirmar.
8. La pantalla de la consola muestra el mensaje Sound Settings (Ajustes de sonido) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "ON" (Activar) y "OFF" (Desactivar).

 **Si el sonido se ha desactivado, la consola mostrará el mensaje "AUDIO OFF" (Audio desactivado) antes de que un ejercicio se inicie como recordatorio.**

9. Pulse OK para confirmar.
10. La pantalla de la consola muestra TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) de la máquina.
11. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
12. La pantalla de la consola muestra el mensaje BLE FW UPDATE (Actualización de software disponible).

Nota: Si hay una actualización del sistema de baja energía Bluetooth® (también llamado Bluetooth® Smart), introduzca la unidad Flash USB con el archivo de actualización en la consola. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para seleccionar la opción "CONFIRM-YES" (Confirmar-Sí) y pulse OK.

La consola mostrará el mensaje "SAVING" (Guardando) y después "REMOVE USB" (Retirar USB) cuando se pueda extraer con seguridad la unidad flash USB.

13. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
14. La pantalla de la consola muestra el código de la versión de software.
15. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
16. La pantalla de la consola muestra el mensaje LOG (Registro).
17. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
18. La consola mostrará la pantalla de modo de encendido.

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos es necesaria la ayuda de otra persona para realizar las tareas requeridas.

⚠ El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y desgastes. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben ser reparados o sustituidos de inmediato. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o quedaran ilegibles, obtenga recambios poniéndose en contacto con su distribuidor local.

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación de la toma de pared o la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

A diario: Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay partes sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. Si hay partes en este estado, no la utilice. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño, excepto la plataforma. La plataforma está diseñada para que se desgaste en ambos lados. Si solo está desgastado un lado de la plataforma, no se requiere su sustitución. Se recomienda llamar a un técnico de mantenimiento cualificado para que dé la vuelta a la plataforma. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar la humedad de la máquina y de la consola.

⚠ Con la plataforma para andar en posición baja, si un borde de la cinta para andar se puede ver, ajústelo hasta que deje de verse.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Cada semana: Compruebe que los rodillos funcionan uniformemente. Limpie la máquina para eliminar el polvo o la suciedad.

⚠ No retire la cubierta de la placa de control del motor (MCB). Hay presentes voltajes peligrosos y partes móviles. Solo el personal técnico cualificado puede manipular los componentes o, en su caso, siguiendo los procedimientos dispuestos por Nautilus Inc.

Nota: No utilice productos basados en el petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas: Cerciórese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételos si fuera necesario.

Al trimestre: O después de 25 horas - Lubrique la cinta para andar con un lubricante de silicona.

⚠ El lubricante de silicona no es apto para el consumo humano. Manténgalo lejos del alcance de los niños. Guárdela en lugar seguro.

AVISO: No limpie el equipo con un disolvente a base de petróleo o un limpiador para coches. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Limpieza

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina.

Seque la máquina después de cada uso para mantenerla limpia y seca. A veces puede ser necesario usar un detergente suave para retirar toda la suciedad y polvo de la cinta, de las piezas pintadas y de la pantalla.

AVISO: Para evitar el daño en el acabado de la máquina o de la consola, no limpie el equipo con un disolvente derivado del petróleo. No aplique demasiada humedad a la consola.

Ajuste de la tensión de la cinta para andar

Si la cinta para andar comienza a deslizarse durante el uso, es necesario ajustar la tensión. La máquina dispone de pernos tensores en su parte posterior.

1. Asegúrese de que la cinta para andar está detenida y el interruptor de encendido está apagado.

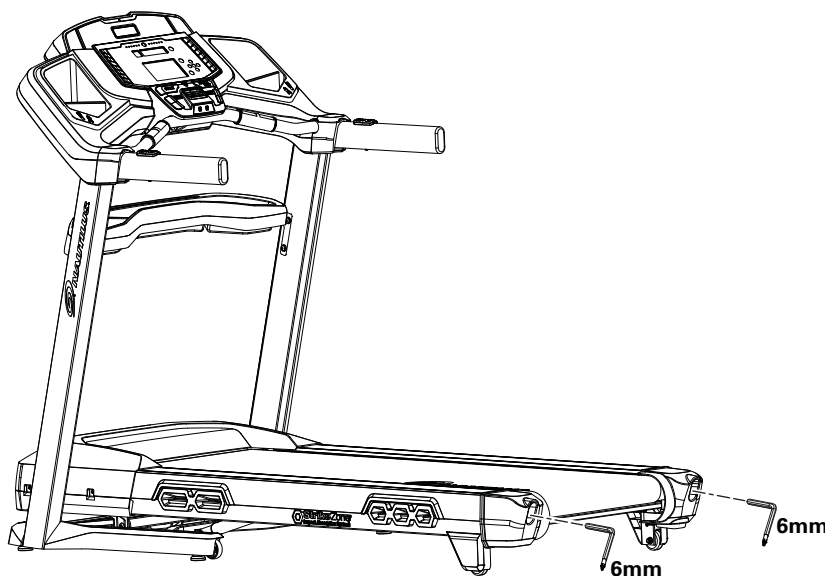
! Asegúrese de no tocar la cinta para andar en movimiento o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que está realizando tareas de mantenimiento.

2. Utilice una llave hexagonal de 6 mm para girar los pernos tensores izquierdo y derecho media vuelta en dirección a las agujas del reloj, primero un perno y luego el otro.
3. Después de ajustar cada lado media vuelta, ponga en marcha la cinta y pruebe para ver si la cinta ha dejado de deslizarse. Si la cinta sigue deslizándose, vuelva al paso 1 y repita el procedimiento.

Si gira un lado más que el otro, la cinta comenzará a alejarse desde ese lado de la máquina y tendrá que alinearse.

AVISO: Demasiada tensión en la cinta causa una fricción innecesaria y desgasta la cinta, el motor y los elementos electrónicos.

4. Pulse PAUSE/STOP dos veces para detener la cinta para andar y finalizar el ejercicio Quick Start.



Alineación de la cinta de andar

La cinta para andar debe estar siempre centrada en la máquina. Una superficie suelta o no nivelada puede provocar el desplazamiento de la cinta del centro. En este caso son necesarios ajustes menores de los dos pernos situados en la parte posterior de la máquina cuando la cinta no está centrada.

! Los bordes de la cinta para andar deben situarse debajo de las barras de soporte laterales para los pies. Si un borde de la cinta para andar se ve, asegúrese de ajustar la cinta hasta que los bordes no se vean y se encuentren debajo de las barras de soporte laterales para los pies.

1. Pulse el botón START para poner en marcha la cinta para andar.

! Asegúrese de no tocar la cinta para andar en movimiento o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que está realizando tareas de mantenimiento.

2. Sitúese en la parte posterior de la máquina para ver en qué dirección se mueve la cinta.
3. Si la cinta se mueve hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta a la izquierda.

Si la cinta se mueve hacia la derecha, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la izquierda y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta a la derecha.

4. Supervise la trayectoria de la cinta durante unos dos minutos. Continúe ajustando los pernos hasta que la cinta para andar esté centrada.
5. Pulse PAUSE/STOP dos veces para detener la cinta para andar y finalizar el ejercicio Quick Start.

Lubricación de la cinta de andar

La máquina está equipada con un sistema de cinta y plataforma con bajo mantenimiento. La cinta de andar viene lubricada de fábrica. La fricción de la cinta puede afectar a la vida útil de la máquina. Lubrique la cinta para andar cada tres meses o cada 25 horas de uso, lo que ocurra primero. Incluso si la máquina no está en uso, la silicona desaparecerá y la superficie se secará. Para obtener unos mejores resultados, lubrique la plataforma periódicamente con un lubricante de silicona al 100%, siguiendo estas instrucciones:

1. Apague la máquina con el interruptor.
2. Desenchufe la máquina de la toma de pared y retire el cable de alimentación de la máquina.

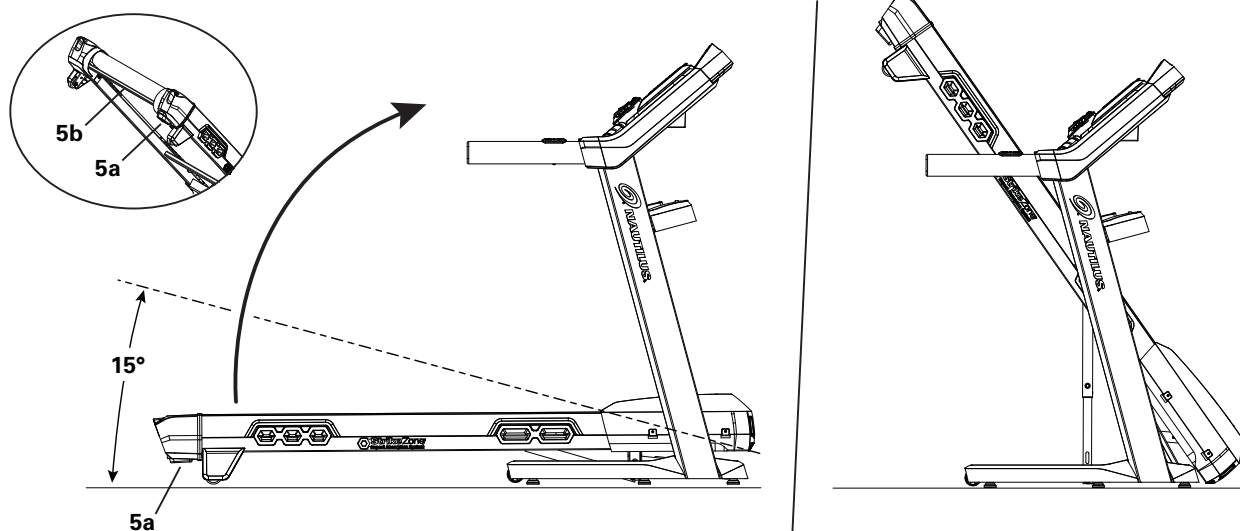
⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

Nota: Asegúrese de que la máquina está colocada en una superficie que sea fácil de limpiar.

3. Pliegue la máquina. Consulte el procedimiento "Plegado de la cinta" en este manual. Asegúrese que el elevador hidráulico está correctamente bloqueado.

⚠ Utilice las precauciones de seguridad y las técnicas de elevación adecuadas. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

No utilice la cinta para andar o el rodillo trasero para elevar la máquina. Estas partes no se bloquean y pueden desplazarse abruptamente. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.



4. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo está acoplado. Con cuidado, baje la plataforma y asegúrese de que no se mueve. Cuando lo haga, procure tener la trayectoria del movimiento libre en caso de que no se acople el bloqueo de la máquina.

⚠ No se apoye en la máquina cuando esté plegada. No ponga objetos sobre ella que puedan volverla inestable o se puedan caer.

No conecte el cable de alimentación ni intente hacer funcionar la máquina en la posición plegada.

5. Aplique unas pocas gotas del lubricante en la superficie interior de la cinta por todo el ancho. Se recomienda una capa muy fina de lubricante de silicona en toda la plataforma debajo de la cinta.

AVISO: Use siempre un lubricante de silicona al 100%. No utilice un desengrasante como WD-40®, ya que puede afectar gravemente al rendimiento. Recomendamos que utilice lo siguiente:

- Aerosol de silicona 8300, disponible en la mayoría de las ferreterías y tiendas de repuestos de automóviles.
- Kit de lubricación para máquinas de andar Lube-N-Walk®, disponible en su representante de fitness local o en Nautilus, Inc.

⚠ Guarde en lugar seguro el lubricante de silicona. Manténgalo lejos del alcance de los niños. El lubricante de silicona no es apto para el consumo humano.

6. Gire manualmente la cinta media vuelta y vuelva a aplicar el lubricante.
7. Despliegue la máquina. Consulte el procedimiento “Desplegado de la máquina” en este manual.

⚠ Manténgase alejado de la trayectoria del movimiento de la plataforma. Sujete la plataforma hasta aproximadamente 2/3 de la distancia al suelo. La plataforma puede caer rápidamente en la última parte del movimiento.

Si ha utilizado lubricante en spray, espere cinco minutos antes de encender la máquina para que el aerosol se evapore.

8. Conecte el cable de alimentación de nuevo a la máquina y después al enchufe de pared.
9. Encienda la máquina con el interruptor.
10. Sitúese a un lado de la máquina y ponga en marcha la cinta a la velocidad más baja. Haga funcionar la cinta durante unos 15 segundos.

⚠ Asegúrese de no tocar la cinta para andar o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que esta realizando tareas de mantenimiento.

11. Apague la máquina.
12. Procure limpiar cualquier exceso de lubricante de la plataforma.

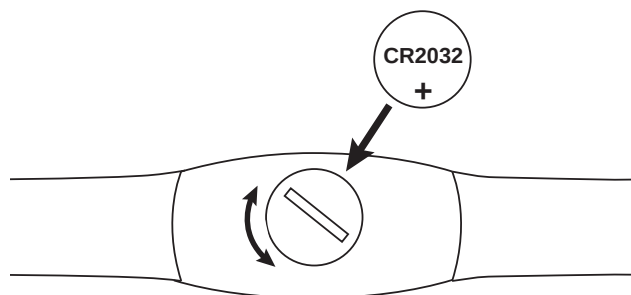
⚠ Para reducir la posibilidad de resbalones, asegúrese de que no hay grasa ni aceite en la zona de la plataforma. Limpie con un paño cualquier resto de aceite que quede en las superficies de la máquina.

Sustitución de la batería de la correa para el pecho de frecuencia cardíaca

La correa para el pecho de frecuencia cardíaca (HR) usa una batería CR2032.

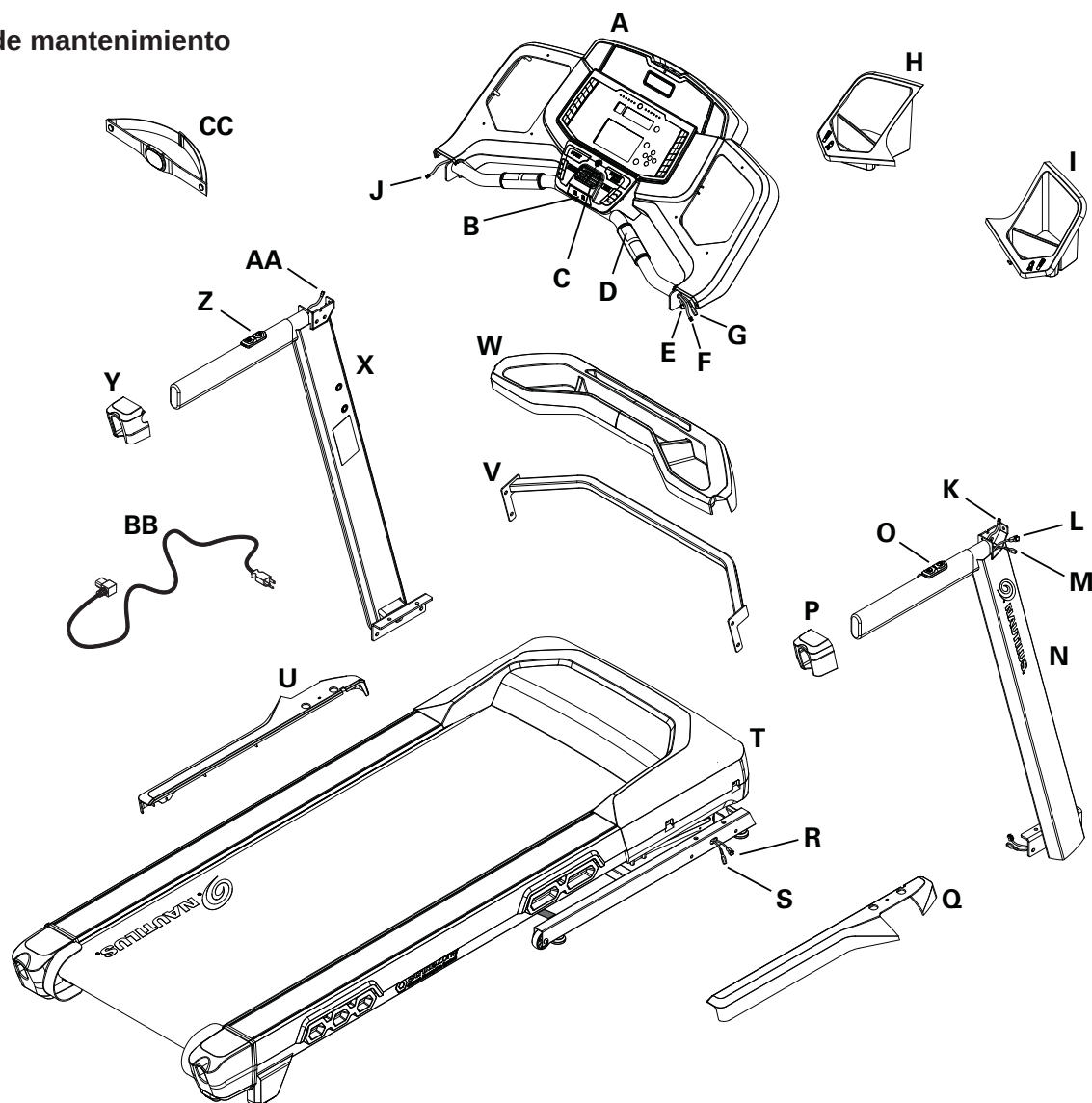
⚠ No realice este procedimiento en el exterior o en lugares húmedos o mojados.

1. Con una moneda, afloje la cubierta ranurada en el compartimento de la batería. Retire la cubierta y la batería.
2. Al reemplazar la batería, insértela en su compartimento correspondiente con el signo + hacia arriba.
3. Vuelva a instalar la cubierta en la cinta.
4. Retire la batería usada. Deséchela de acuerdo con la normativa local o en centros de reciclaje aprobados.
5. Inspeccione la correa para el pecho para garantizar que funciona correctamente.



⚠ No utilice el equipo hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

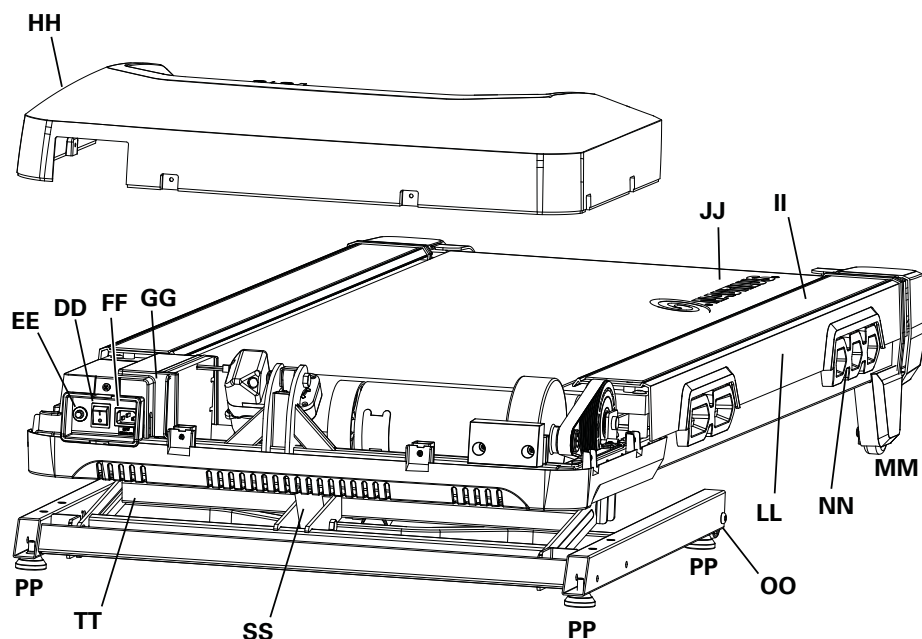
Piezas de mantenimiento



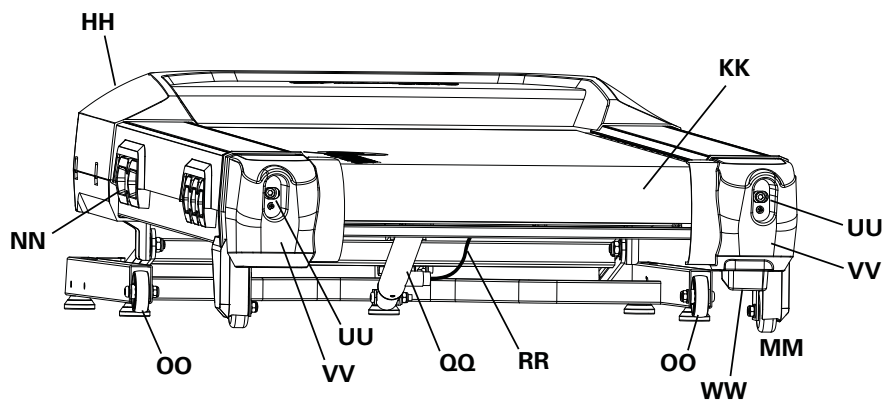
A	Conjunto de la consola	K	Cable de control remoto de velocidad, inferior	U	Cubierta de la base, izquierda
B	Ranura para la llave de seguridad	L	Cable del soporte vertical derecho (E/S)	V	Barra transversal
C	Ventilador	M	Cable de toma de tierra del soporte vertical derecho	W	Bandeja de la barra transversal
D	Sensor de frecuencia cardíaca por contacto	N	Soporte vertical, derecha	X	Soporte vertical, izquierdo
E	Cable de la consola (E/S)	O	Control remoto de velocidad	Y	Cubierta de la barra de sujeción, izq.
F	Cable de control remoto de velocidad, superior	P	Cubierta de la barra de sujeción, der.	Z	Control remoto de inclinación
G	Cable de toma de tierra de la consola	Q	Cubierta de la base, derecha	AA	Cable de control remoto de inclinación, inferior
H	Portavasos, izquierdo	R	Cable de la base (E/S)	BB	Cable de alimentación
I	Portavasos, derecho	S	Cable de toma de tierra de la base	CC	Correa para el pecho de frecuencia cardíaca
J	Cable de control remoto de inclinación, superior	T	Conjunto de la base		

Piezas de mantenimiento (estructura)

Parte frontal



Parte trasera



DD	Interruptor	KK	Rodillo trasero	RR	Cable de desbloqueo de la cubierta
EE	Fusible	LL	Plataforma	SS	Controlador de la inclinación
FF	Entrada de alimentación	MM	Soporte de la base	TT	Conjunto de pivote
GG	Cubierta de la placa de control del motor (MCB)	NN	Cojinetes de la plataforma	UU	Tensor de la cinta
HH	Cubierta del motor	OO	Rueda de transporte	VV	Cubierta del rodillo trasero
II	Barras de apoyo laterales para los pies	PP	Nivelador	WW	Manilla de desbloqueo de la cubierta
JJ	cinta para andar	QQ	Conjunto de amortiguadores de elevación de la plataforma		

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
No se ve la pantalla/pantalla parcial/la unidad no se enciende	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared. Pruebe la toma con un dispositivo que sabe que funciona correctamente, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Sustituya el cable de alimentación o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe el interruptor	Encienda la máquina con el interruptor.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones y la orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada.	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, sustituya la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca de contacto.	Agarres del sensor	Asegúrese de que las manos están centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer inmóviles aplicando más o menos la misma presión a cada lado.
	Manos secas o encallecidas	Los sensores a veces tienen dificultades con las manos muy secas o encallecidas. Un crema conductora puede ayudar a mejorar las lecturas. Se pueden adquirir en la web o en algunas farmacias en línea.
		Si las pruebas no revelan otros problemas, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca telemétrica	Correa para el pecho	La cinta debe ser compatible con "POLAR®" y estar descodificada. Asegúrese de que la cinta está en contacto directo con la piel y que el área de contacto está húmeda. Asegúrese de que el transmisor tiene la curva orientada hacia arriba.
	Baterías para la correa para el pecho	Si la correa dispone de baterías reemplazables, instale nuevas baterías.
	Comprobar el perfil de usuario	Seleccione la opción Edit User Profile (Editar perfil de usuario) para el perfil correspondiente. Vaya al ajuste WIRELESS HR y asegúrese de que el valor actual está definido en ON.
	Interferencia	Pruebe a alejar la unidad de posibles fuentes de interferencias (TV, microondas, etc.).
	Sustituya la cinta pectoral.	Si se elimina la interferencia y la frecuencia cardíaca no funciona, sustituya la cinta.
	Sustituya la consola.	Si la frecuencia cardíaca sigue sin funcionar, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La pantalla de velocidad no es exacta	La pantalla está establecida en una unidad de medida errónea. (inglés/métrico)	Cambie la pantalla para que muestre las unidades correctas.

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La consola se apaga (entra en modo de reposo) mientras se usa.	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared. Pruebe la toma con un dispositivo que sabe que funciona correctamente, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Sustituya el cable de alimentación o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones y la orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.
	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante tres minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
El ventilador no se enciende o no se apaga	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
El ventilador no se enciende, pero la consola funciona	Compruebe si hay algún bloqueo del ventilador	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Retire el material del ventilador de resistencia. Si fuera preciso, extraiga la consola para facilitar la extracción. Vuelva a colocar la consola si no se puede retirar el bloqueo.
La unidad se mueve/no está nivelada.	Compruebe el ajuste del nivelador.	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad.	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies muy irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Ruido sordo cuando se pone en funcionamiento la cinta	Cinta para andar	La cinta para andar debe usarse para ajustarse. El sonido desaparecerá una vez ajustada la cinta.
La cinta para andar no está alineada.	Nivelado de la máquina	Asegúrese de que la máquina está nivelada. Consulte el procedimiento para nivelar la máquina en este manual.
	Tensión y alineación de la cinta para andar	Asegúrese de que la cinta está centrada y de que la tensión es correcta. Consulte los procedimientos para ajustar la tensión y alinear la cinta en este manual.
El motor suena forzado.	Lubricación de silicona en la cinta para andar	Aplique silicona en la superficie interior de la cinta para andar. Consulte el procedimiento sobre cómo lubricar la cinta en este manual.
Vacilación o deslizamientos de la cinta cuando está en uso	Tensión de la cinta	Ajuste la tensión de la cinta en la parte trasera de la máquina. Consulte el procedimiento para ajustar la tensión de la cinta en este manual.
La cinta deja de moverse cuando se usa	Llave de seguridad	Enchufe la llave de seguridad en la consola. (Consulte el Procedimiento de parada de emergencia en la sección Instrucciones importantes de seguridad).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y liberando demasiada corriente, lo que hace que la alimentación se desconecte para proteger el motor. Consulte la programación de mantenimiento para la lubricación de la cinta. Asegúrese de que la tensión de la cinta es correcta y vuelva a poner en marcha la unidad.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La consola recorre continuamente todas las pantallas de programas.	La consola está en modo de demostración	Mantenga presionados a la vez el botón PAUSE/STOP y el botón Disminuir durante 3 segundos.
Los resultados del ejercicio no están sincronizados con el dispositivo Bluetooth® habilitado.	Modo de consola actual	La máquina debe estar en modo inactivo para sincronizarse. Pulse el botón PAUSE/STOP (Pausa/Detener) hasta que se muestre la pantalla del modo de encendido.
	Tiempo total de ejercicio	Un ejercicio debe tener una duración superior a 1 minuto para poder guardarse y enviarse a la consola.
	Máquina de fitness	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
	Dispositivo habilitado para Bluetooth®	Consulte su dispositivo para cerciorarse de que la función inalámbrica Bluetooth® está habilitada.
	Fitness App	Revise las especificaciones de la Fitness App y confirme que sus dispositivo es compatible.
		Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
Los resultados de los ejercicios no se envían de Nautilus Trainer™ a MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.	Sincronice las cuentas	En el icono de menú en la aplicación Nautilus Trainer™, seleccione sincronizar con Under Armour® Connected Fitness.
	Error en la sincronización	Revise la cuenta y la contraseña de MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.
		Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn®

Universal®

