

U628 **NAUTILUS™**



**MANUAL DE MONTAJE/
MANUAL DEL USUARIO**

Instrucciones importantes de seguridad	3	Funcionamiento	23
Etiquetas de advertencia de seguridad /		Ajustes	23
Número de serie	5	Configuración inicial	24
Instrucciones de toma de tierra	5	Programa de inicio rápido/manual	24
Especificaciones	6	Configuración de usuarios	24
Antes del montaje	6	Programa de perfil	26
Piezas	7	Programas de entrenamiento de potencia	30
Material	8	Pausas o paradas	31
Herramientas	8	Resultados	31
Montaje	9	Estadísticas de Goal Track	32
Nivelación de la bicicleta	15	Modo de configuración de consola	34
Desplazamiento de la bicicleta	15	Mantenimiento	35
Características	16	Sustitución de la batería de la correa para	
Funciones de la consola	17	el pecho de frecuencia cardíaca	36
Conectividad Bluetooth®	20	Piezas de mantenimiento	37
Control remoto de la frecuencia cardíaca	20	Solución de problemas	38
Controles remotos de resistencia	22		

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

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Si se compra en EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía del producto, vaya a www.nautilus.com/register o llame al teléfono 1 (800) 605-3369.

Si se compra fuera de EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Para la garantía y el mantenimiento de los productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Para buscar su distribuidor internacional local, visite:

www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EE. UU. | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | Fuera de EE. UU. www.nautilusinternational.com | © 2016 Nautilus, Inc. | Nautilus, el logotipo Nautilus, DualTrack, Bowflex y Schwinn 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® y OwnCode® son marcas comerciales registradas de su propietario. 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.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

 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 uso no supervisado, desenchufe siempre esta máquina inmediatamente después de usarla y antes de su limpieza.

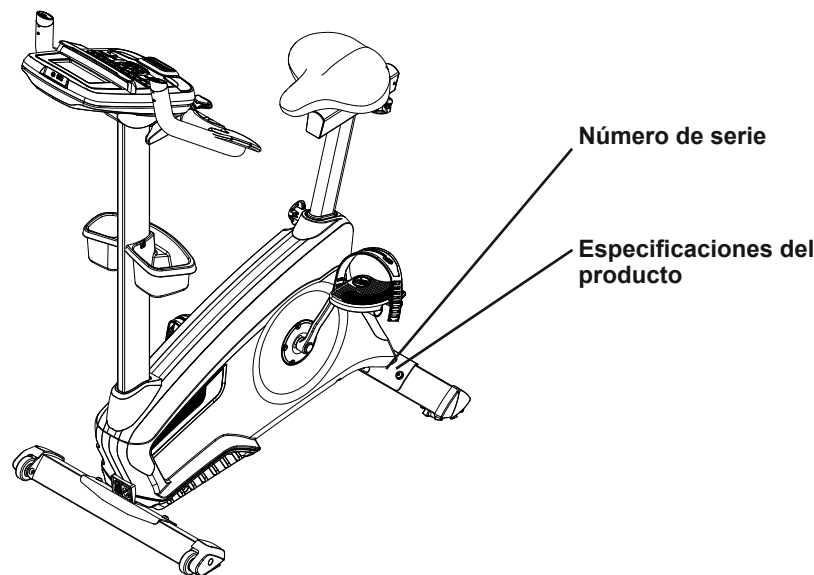
- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está montando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- La máquina no se debe dejar desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela de la toma de alimentación cuando no la use y antes de colocar 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 utilice la máquina. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- 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.
- Antes de usar la máquina, lea y comprenda en su integridad el Manual incluido. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.
- 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.

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 cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre la sustitución de las etiquetas. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

- 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 pensado 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 esta 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 utilice la máquina. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- Límite máximo de peso del usuario: 147,4 kg. No lo utilice si supera este peso.
- Esta máquina está diseñada para un tipo de uso Doméstico/Particular o Estudio/Institucional. El tipo de uso Estudio/Institucional indica un uso inferior a tres horas diarias en instalaciones sin pago de cuotas como, por ejemplo, comunidades de vecinos, hoteles y gimnasios corporativos.
- 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.
- Instale la máquina y hágala funcionar sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Verifique la estabilidad de los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.
- Desconecte la máquina antes de realizar tareas de mantenimiento.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados. Mantenga limpios y secos los pedales.
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m a cada lado de la máquina. 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.
- Ajuste correctamente y fije con seguridad todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpean al usuario.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de las sesiones de ejercicios y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.
- 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.
- Si la máquina está instalada en un entorno estudio o institucional, solo podrá utilizarse en zonas donde el acceso y control a la misma esté a cargo de personal autorizado. El grado de supervisión y control depende, entre otras cosas, del entorno específico donde se ubica la máquina, la seguridad de ese entorno y la familiaridad de los usuarios con el equipo. Como otros han utilizado la máquina anteriormente, cerciórese de que sillín, pedales y barras de sujeción están correctamente ajustados y apretados.
- No pedalee hacia atrás. Si lo hace, podría aflojar los pedales, lo que podría resultar en daños a la máquina o lesiones al usuario. Nunca haga funcionar esta máquina con los pedales sueltos.

- 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.



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-equipo 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-equipo 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. No conecte otros dispositivos al protector de sobretensión junto con esta máquina.

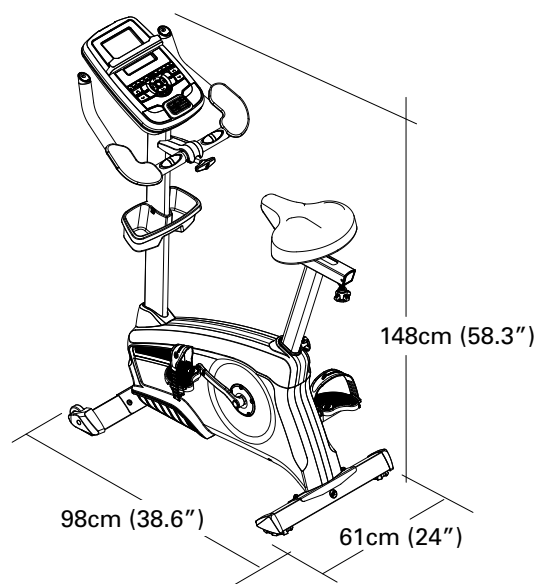
Asegúrese de que el producto está conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.

ESPECIFICACIONES

Peso máximo del usuario: 147,4 kg.
Superficie total del equipo: 5670 cm²
Peso de la máquina: 39,3 kg.

Requisitos de alimentación:

Voltaje de funcionamiento: 220 - 240V CA, 50/60Hz
Corriente de funcionamiento: 2A
Correa para el pecho de frecuencia cardíaca:
1 batería CR2032



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.

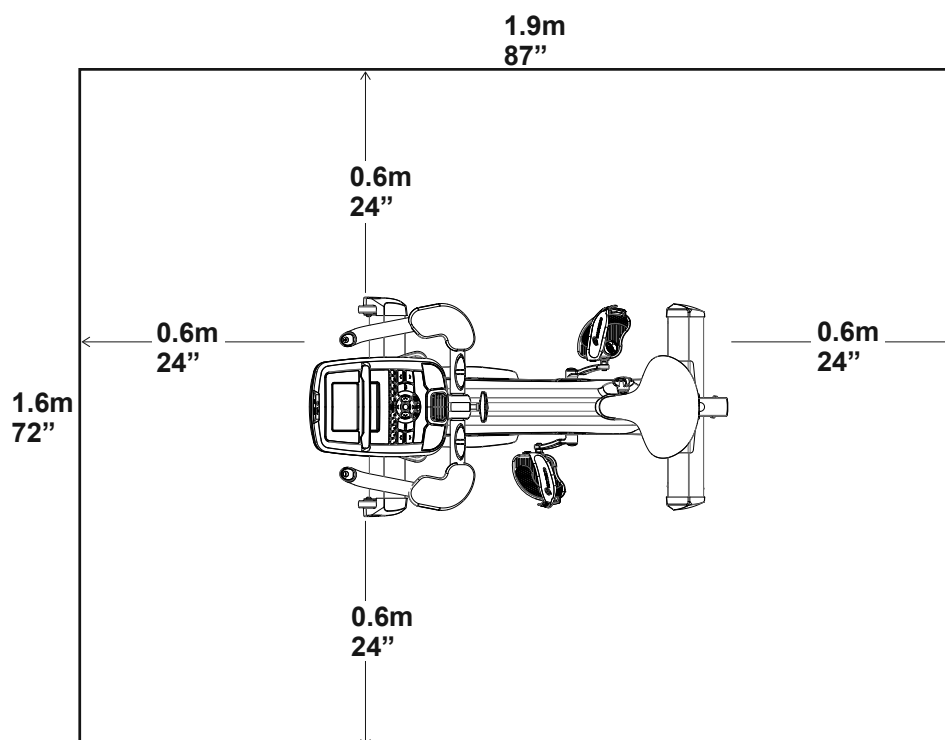
Antes del montaje

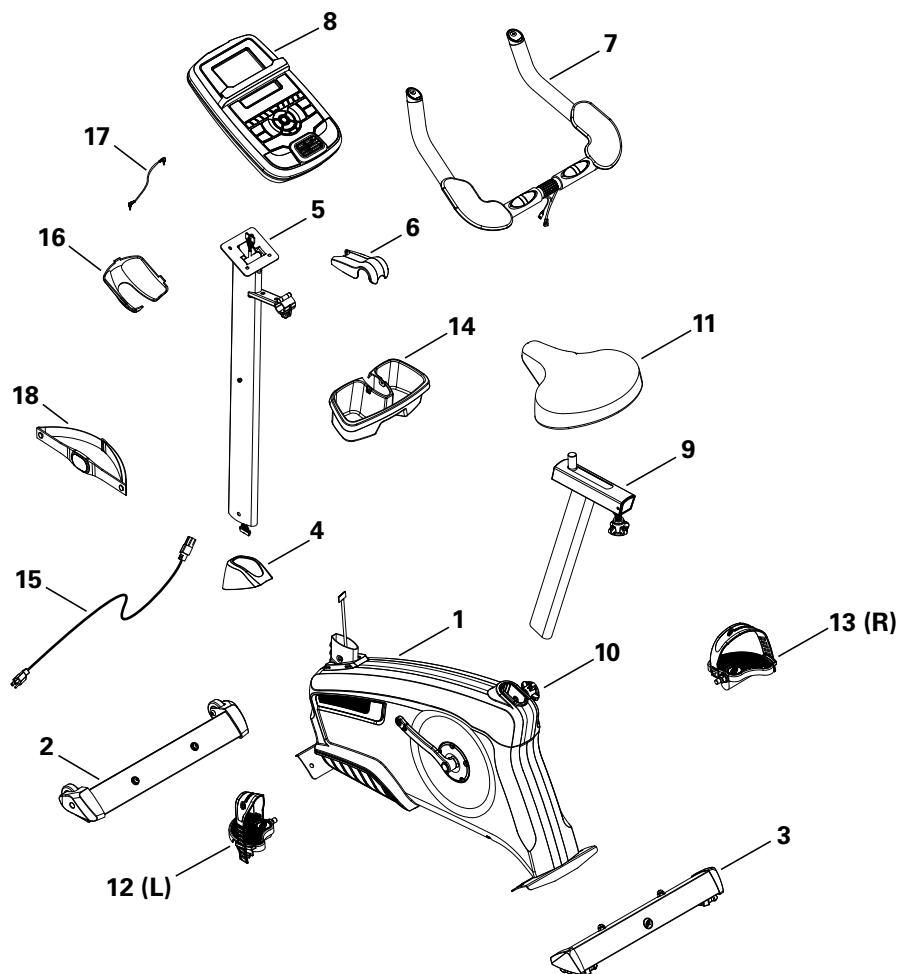
Seleccione la zona donde va a instalar y a utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Reserve un área de ejercicios de 1,9 m x 1,6 m como mínimo.

Sugerencias básicas del montaje

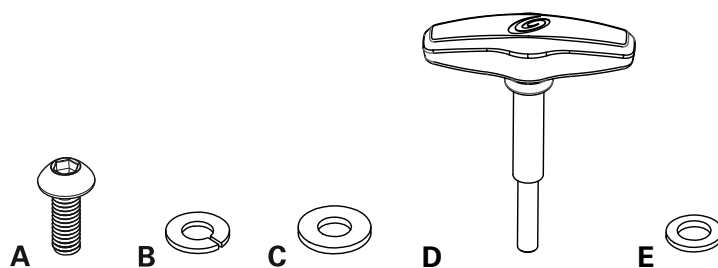
Siga estos puntos básicos al montar la máquina:

1. Lea y comprenda las "Instrucciones importantes de seguridad" antes del montaje.
2. Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje.
3. 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.
4. Al acoplar dos piezas, levante suavemente y mire a través de los orificios del perno para insertarlo a través de los orificios.
5. Se requieren dos personas para realizar el montaje.





Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Armazón principal	10	1	Pomo de ajuste
2	1	Estabilizador frontal	11	1	Sillín
3	1	Estabilizador trasero	12	1	Pedal izquierdo (L)
4	1	Base del mástil	13	1	Pedal derecho (R)
5	1	Mástil de la consola (con enganche para el manillar)	14	1	Portabotellas
6	1	Cubierta para el enganche del manillar	15	1	Cable de alimentación
7	1	Manillares	16	1	Cubierta de pivote de la consola
8	1	Consola	17	1	Cable MP3
9	1	Eje del asiento	18	1	Correa para el pecho de frecuencia cardíaca (HR)



Elemento	Cant.	Descripción
A	4	Tornillo hexagonal de cabeza redonda M8 x 16
B	5	Arandela de presión, M8
C	4	Arandela plana M8
D	1	Maneta en T
E	1	Arandela plana, estrecha M8

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

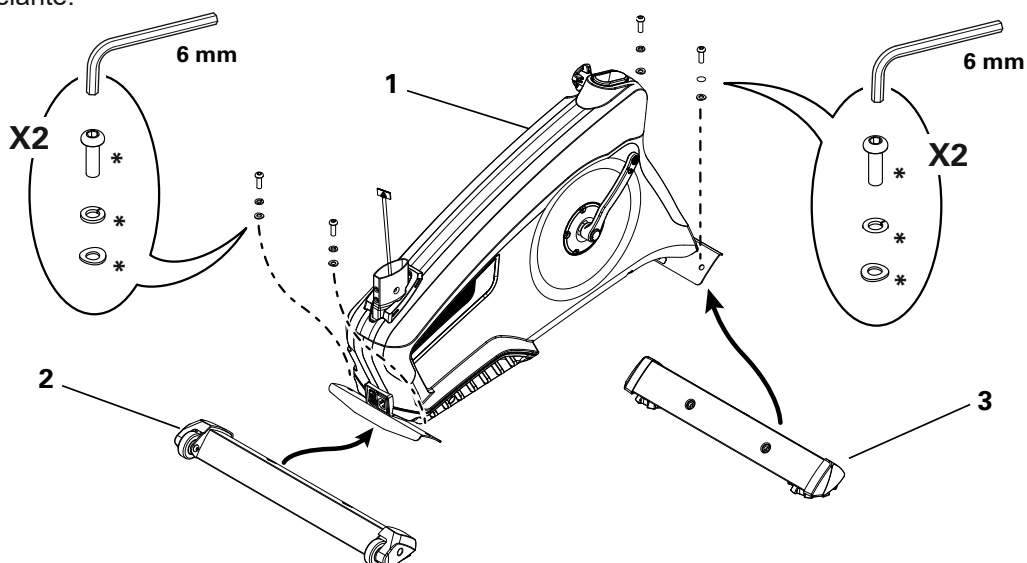


6 mm



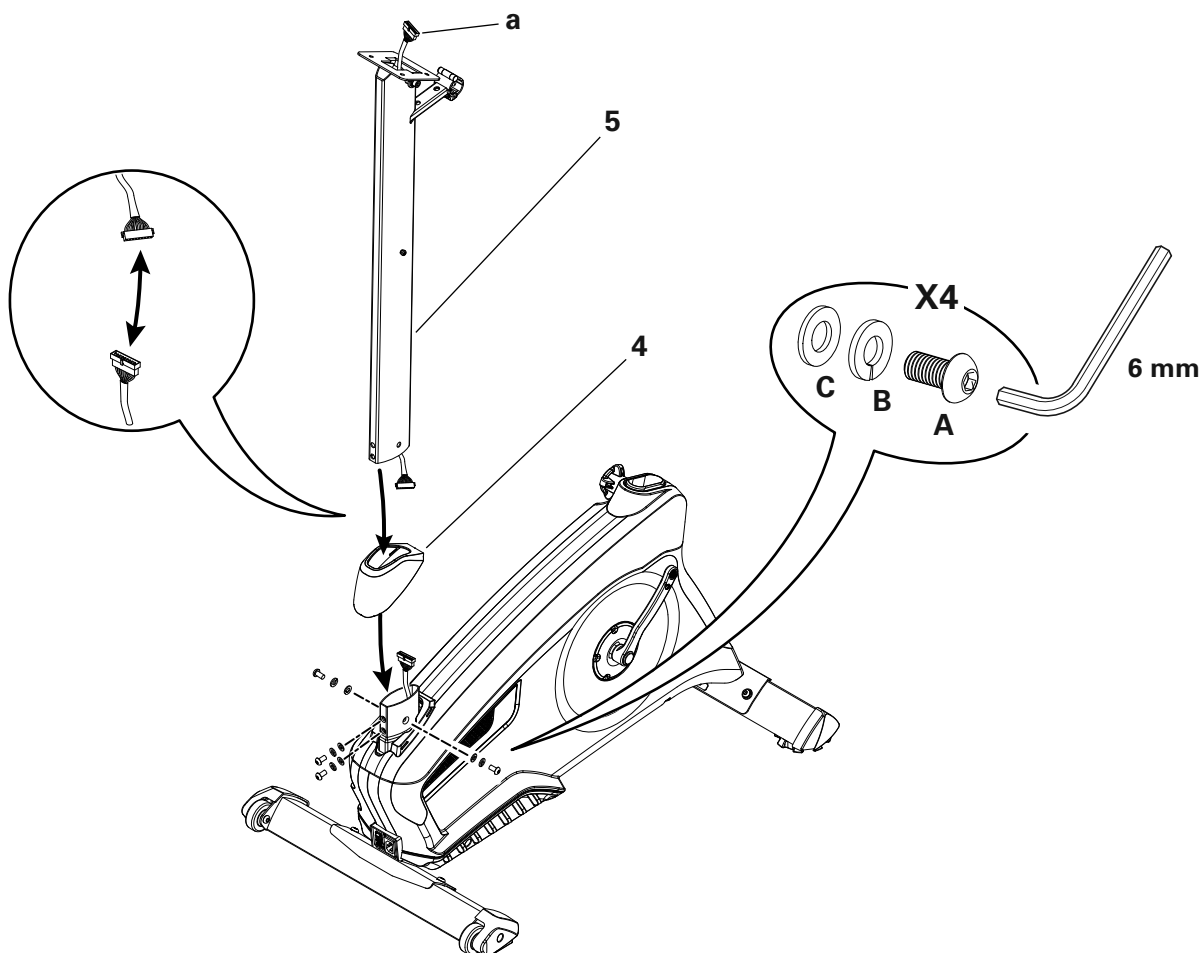
1. Acople los estabilizadores a la estructura.

Nota: Las piezas (*) están preinstaladas en los estabilizadores y no se muestran en la ficha de piezas. Asegúrese de que las ruedas de transporte situadas en el estabilizador delantero están orientadas hacia adelante.



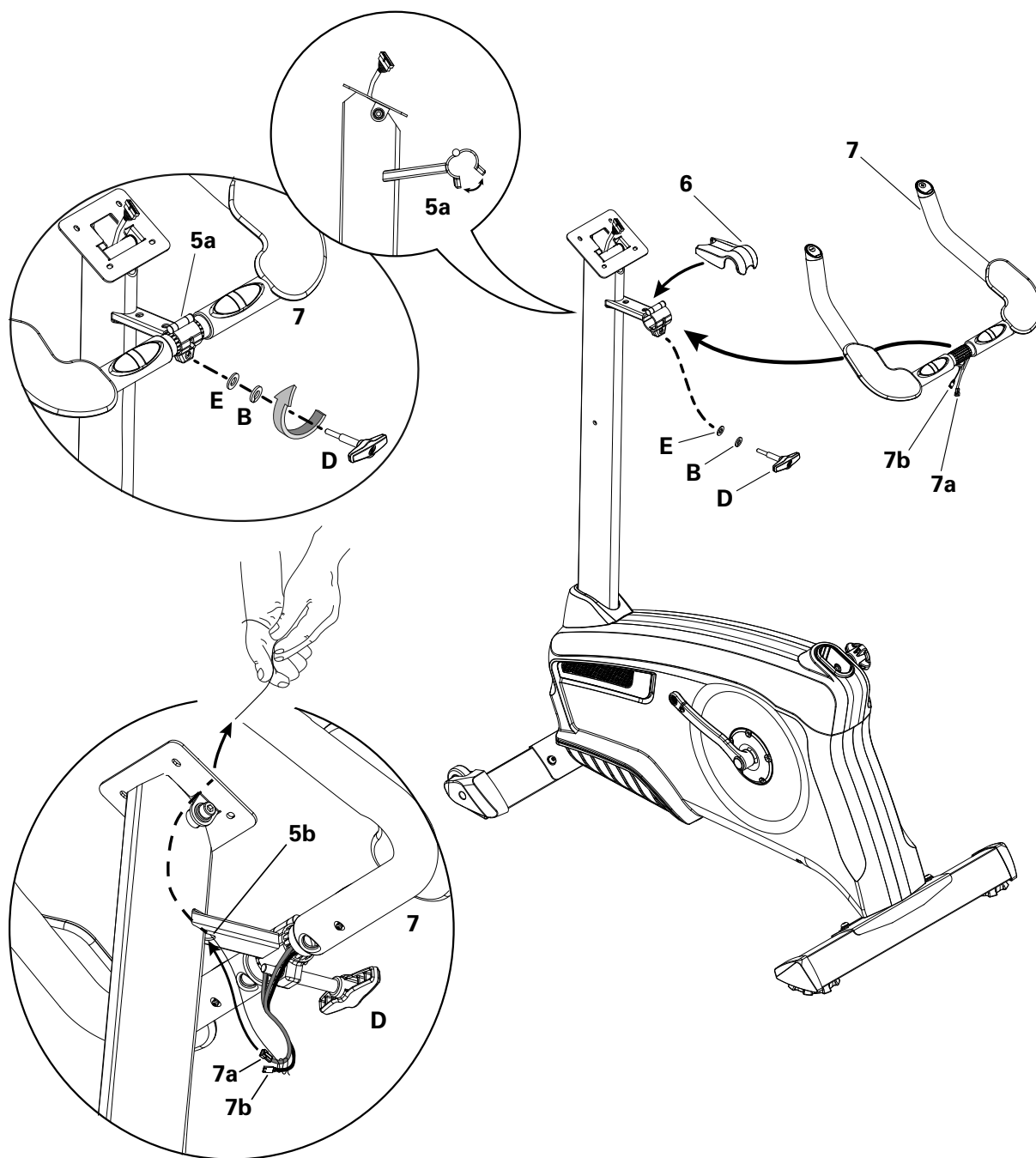
2. Instale el mástil de la consola, la base del mástil y la cubierta superior en el conjunto principal.

AVISO: Asegúrese de que el conector del cable de la consola (a) no cae dentro del mástil de la consola. Alinee los clips en los conectores de los cables y asegúrese de que los conectores se bloquean. No retuerza el cable de la consola.



3. Instale el manillar en el mástil de la consola.

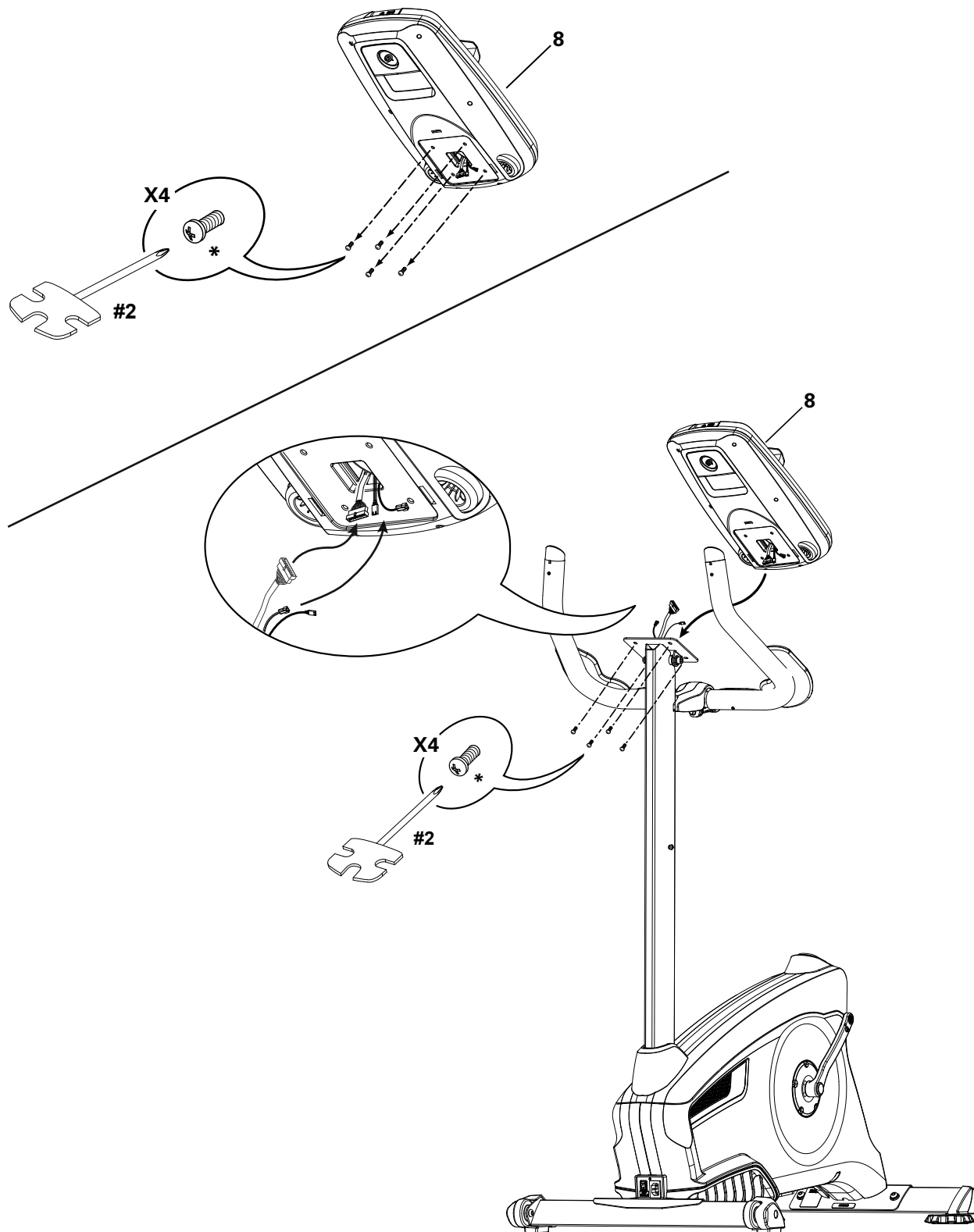
AVISO: No retuerza los cables. Coloque el manillar (7) en el soporte (5a), ajuste el manillar en el ángulo deseado e instale el mango en T (D) a través de los orificios. Utilice el cable de tracción lateral en el manillar para dirigir los dos cables de frecuencia cardíaca (7a) y el cable de resistencia (7b) a través de la ranura (5b), que se encuentra debajo del manillar, hacia la parte superior del mástil y a través de la apertura de la placa de montaje de la consola. Apriete completamente el mango en T para mantener el manillar en su sitio. Coloque la cubierta (6) en su sitio en el manillar.



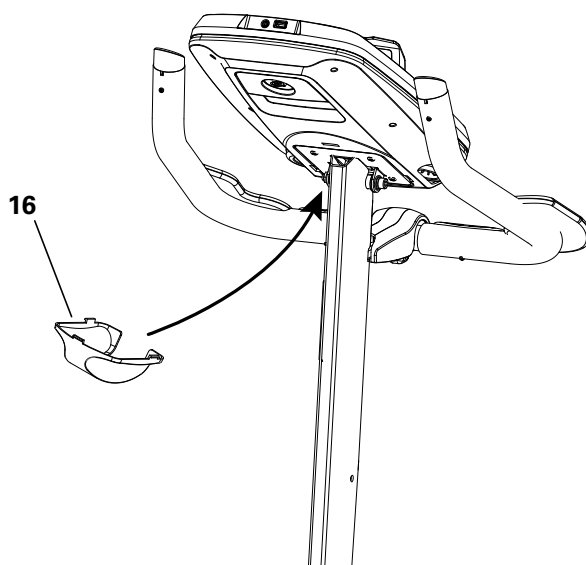
4. Instale la consola en el mástil de la consola.

Nota: Retire los tornillos preinstalados (*) de la parte trasera de la consola antes de conectar los cables. Si lo desea, aplique la lámina transparente de otro teclado a la consola.

AVISO: No retuerza los cables. Introduzca el cable adicional en el mástil de la consola para permitir espacio para el giro.



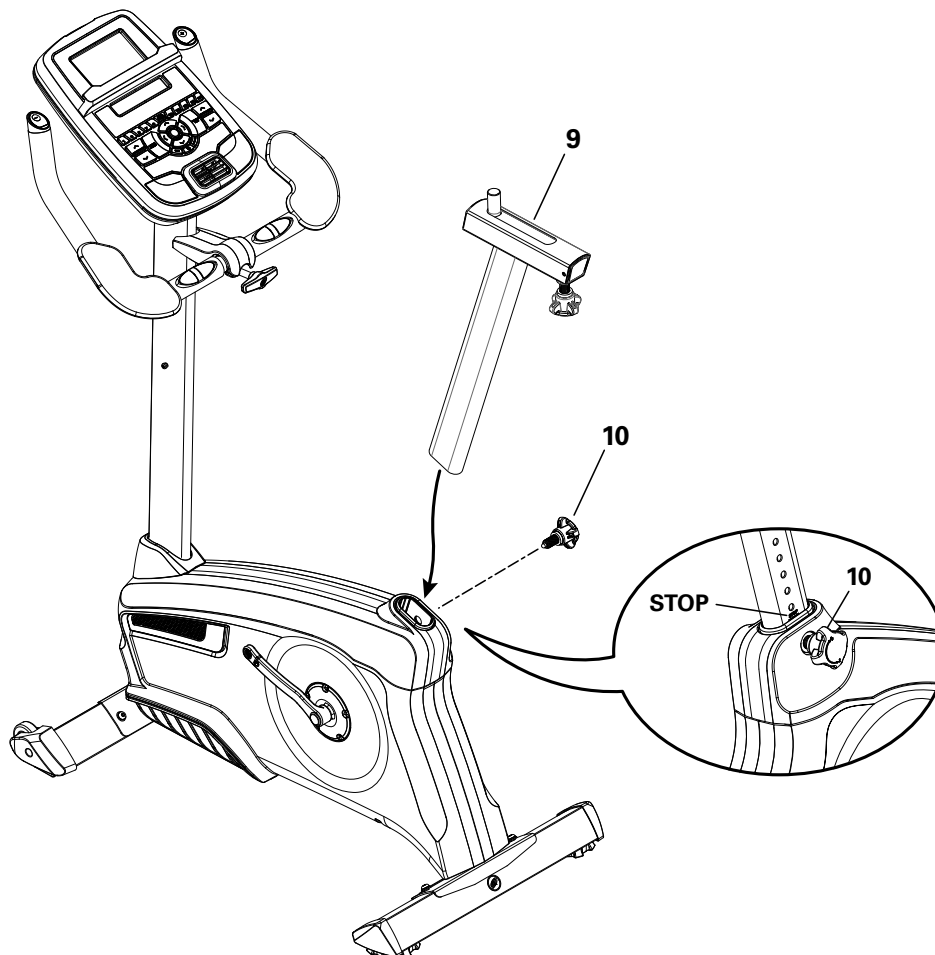
5. Fije la cubierta de pivote de la consola.



6. Instale el eje del sillín en la estructura.

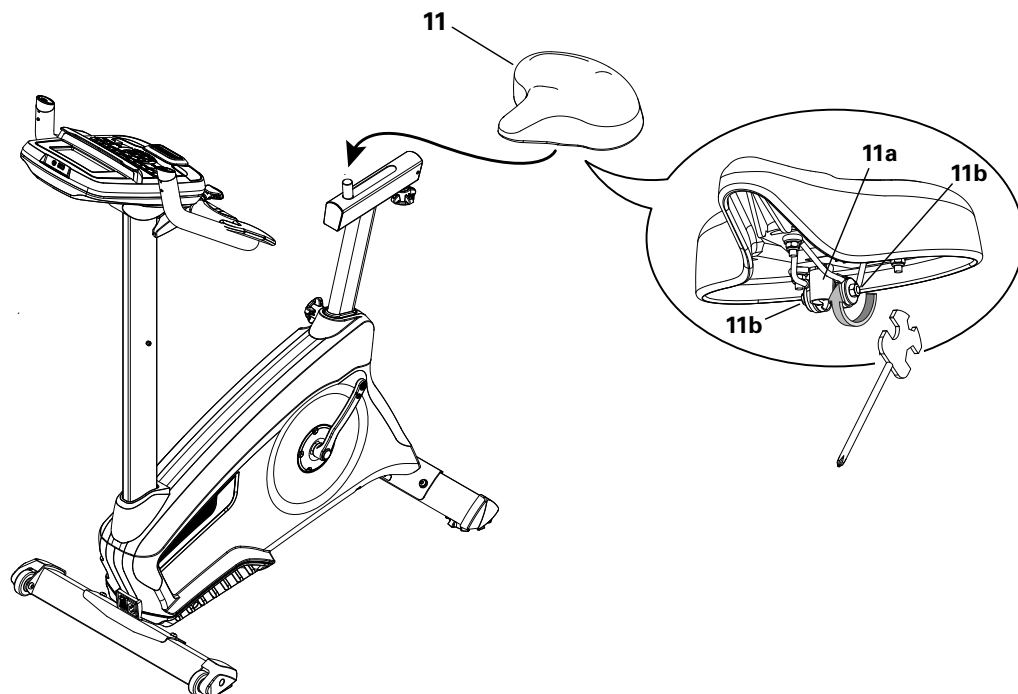
AVISO: Asegúrese de que el pomo de ajuste se acopla en el eje del sillín.

! No coloque la posición del eje del sillín por encima de la marca **STOP** del tubo.



7. Acople el sillín al eje del asiento

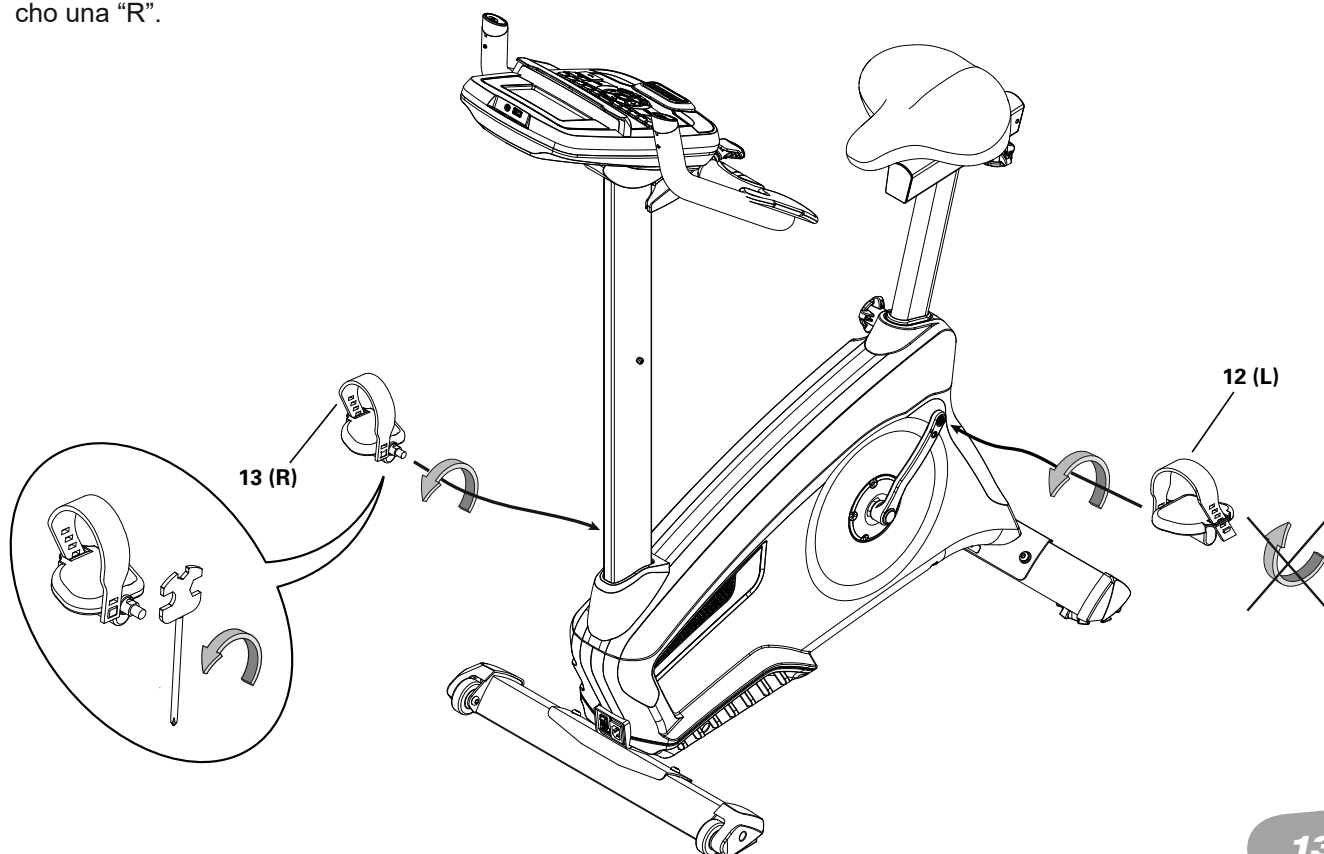
AVISO: Asegúrese de que el sillín está recto. Ajuste las tuercas (11b) en el soporte del sillín (11a) para sujetar en su sitio el sillín.



8. Instale los pedales.

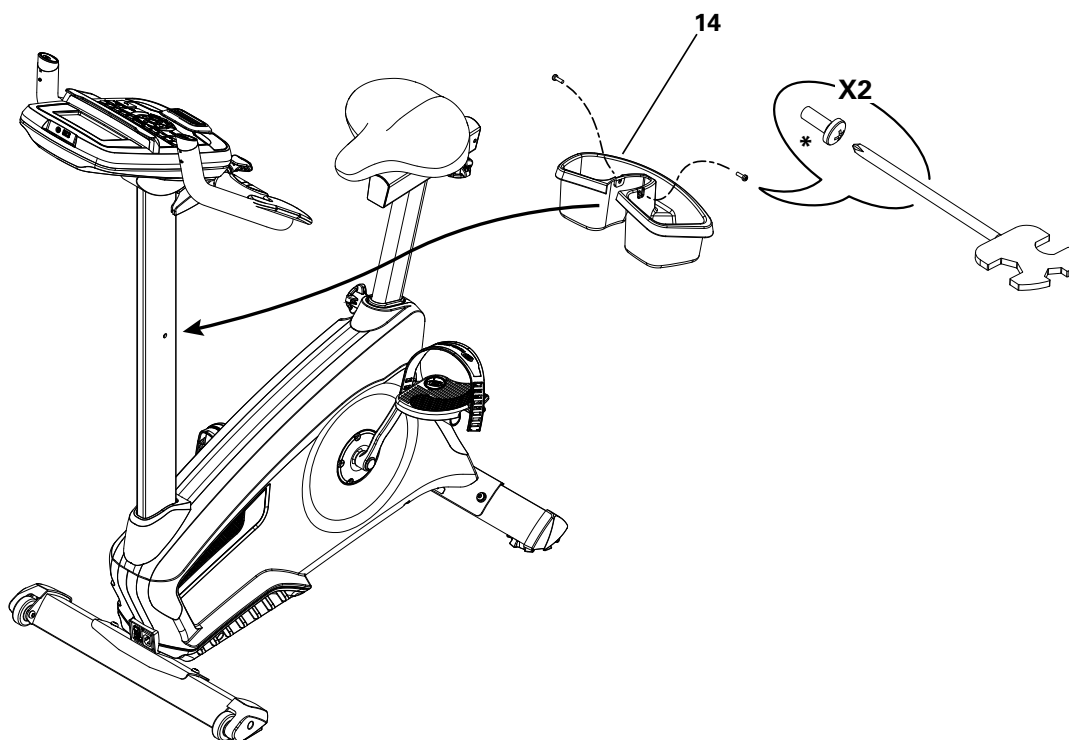
! Si las rosas pierden la pintura debido a una instalación incorrecta, los pedales pueden desanclarse de la bicicleta o romperse durante el uso, lo que puede dar lugar a graves lesiones para el usuario.

Nota: El pedal izquierdo es de rosca invertida. Asegúrese de montar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se toma desde la posición de sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una "L" y el derecho una "R".



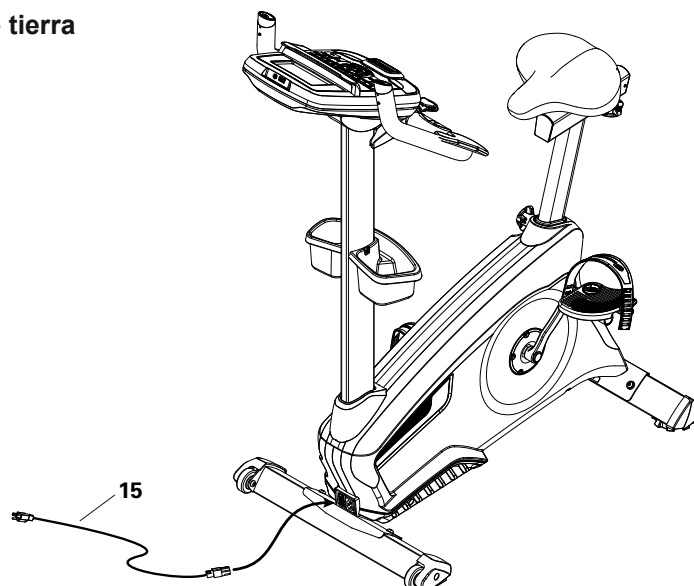
9. Instale el portabotellas.

Nota: Las piezas (*) están preinstaladas en el mástil de la consola y no se muestran en la ficha de piezas.



10. Conecte el cable de alimentación.

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



11. 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.

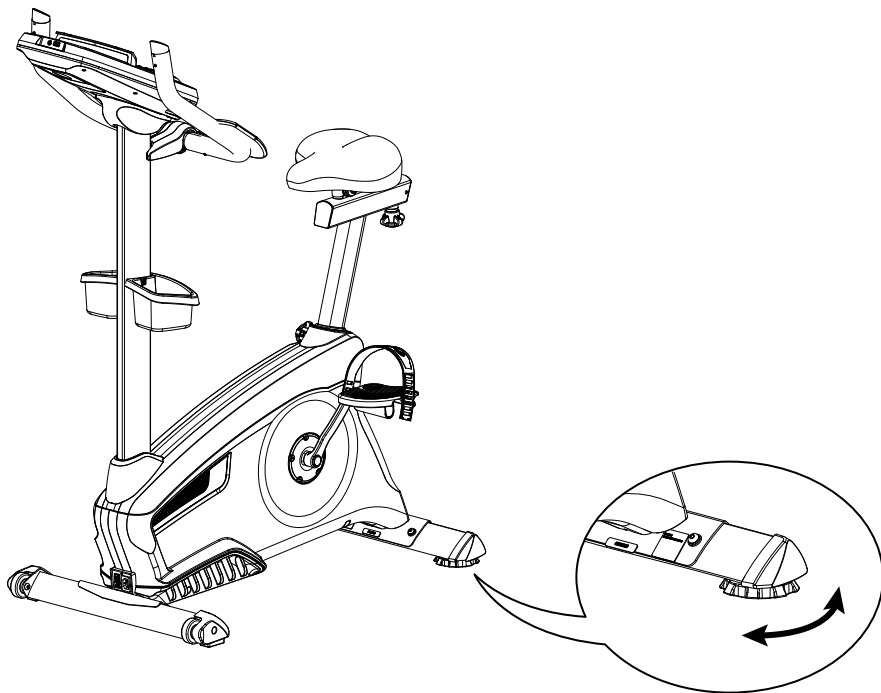
⚠ No utilice ni ponga en funcionamiento la máquina hasta que se haya montado completamente y haya verificado su correcto funcionamiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Nivelación de la bicicleta

Los niveladores están situados a cada lado del estabilizador trasero. Gire el pie del estabilizador para ajustarlo.

⚠ 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.

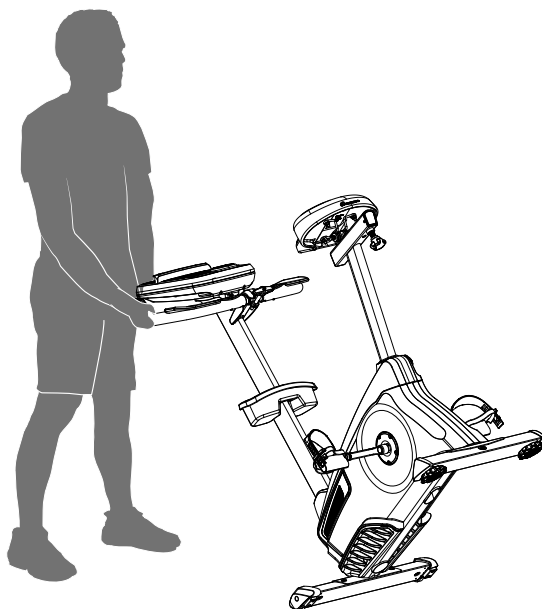
Asegúrese de que la bicicleta está nivelada y estable antes de hacer ejercicio.

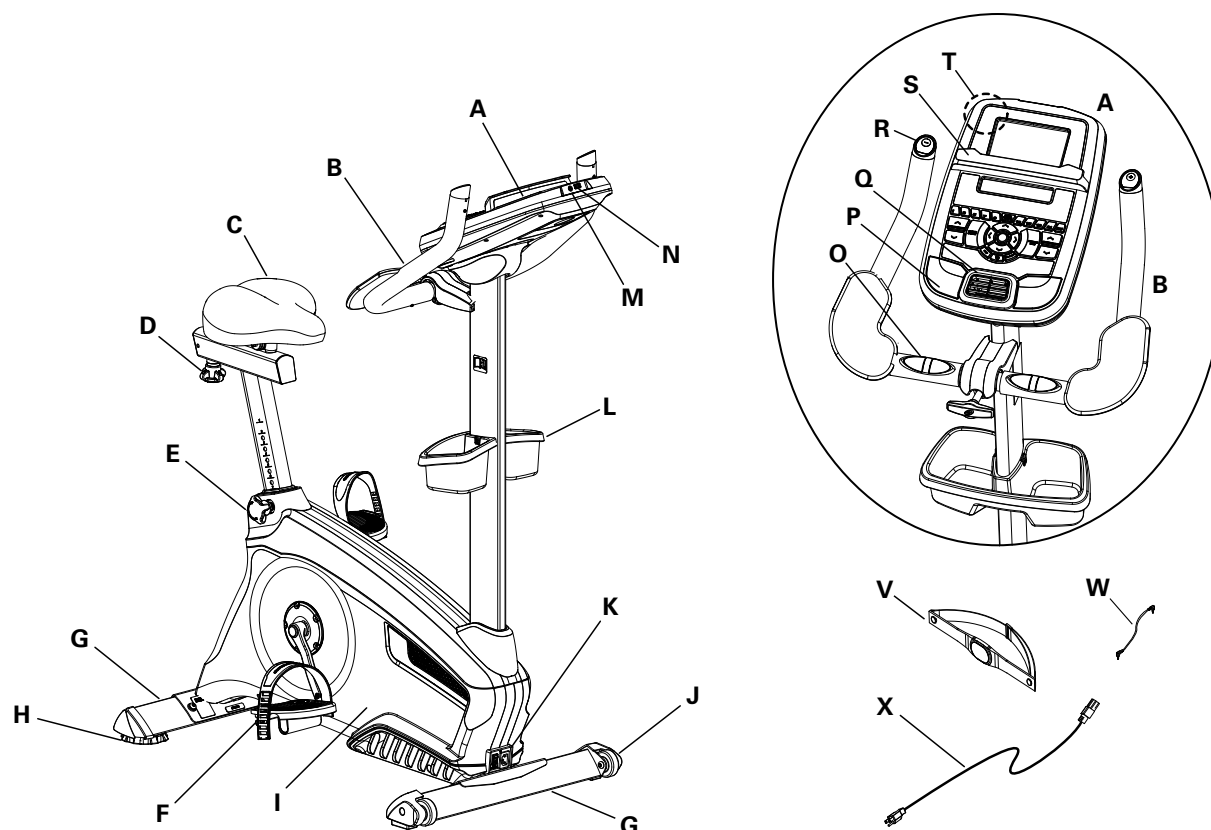


Desplazamiento de la bicicleta

Retire el cable de alimentación. Para mover la bicicleta vertical, incline con cuidado el manillar hacia usted mientras empuja la parte delantera de la bicicleta hacia abajo. Lleve la bicicleta hasta la ubicación deseada.

AVISO: Tenga cuidado al mover la bicicleta. Cualquier movimiento brusco puede afectar al funcionamiento del ordenador.





A	Consola	M	Entrada de MP3
B	Manillar con almohadillas para el codo	N	Puerto USB
C	Sillín ajustable	O	Sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR)
D	Pomo de ajuste del carril de deslizamiento del sillín	P	Altavoz
E	Pomo de ajuste del eje del sillín	Q	Ventilador
F	Pedales	R	Controles remotos de resistencia
G	Estabilizadores	S	Bandeja multimedia
H	Niveladores	T	Receptor de frecuencia cardíaca (HR) telemétrica
I	Ventilador de resistencia completamente cubierta	U	Conectividad Bluetooth® (no se muestra)
J	Ruedas de transporte	V	Correa para el pecho de frecuencia cardíaca (HR)
K	Conector de alimentación/Interruptor	W	Cable MP3
L	Portabotellas	X	Cable de alimentación

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 dispone de la pantalla Nautilus DualTrack™ con botones de control táctiles para desplazarse por los programas de ejercicios.

Nota: Aunque la máquina esté habilitada para Bluetooth®, no puede recibir comunicación (posiblemente desde una correa de pecho habilitada para Bluetooth®) ni reproducir audio por la conexión Bluetooth®. La consola utiliza la conectividad Bluetooth® para exportar sus datos de entrenamiento solo a las aplicaciones de fitness.



Funciones del teclado

Botón Aumentar resistencia (▲): permite aumentar el nivel de resistencia de la sesión de ejercicios.

Botón Disminuir Resistencia (▼): permite disminuir el nivel de resistencia de la sesión de ejercicios.

Botón QUICK START (Inicio rápido): da comienzo rápidamente a una la sesión de ejercicios.

Botón USER (Usuario): permite seleccionar un perfil de usuario.

Botón PROGRAMS (Programas): permite seleccionar una categoría y un programa de ejercicios.

Botón PAUSE / END (Pausar/Finalizar): permite hacer una pausa en la sesión de ejercicios activa, finaliza una la sesión de ejercicios pausada o vuelve a la pantalla anterior.

Botón GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos): permite mostrar el total de sesiones de ejercicios y objetivos cumplidos del perfil de usuario seleccionado.

Botón Aumentar (▲): permite aumentar un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o desplazarse por las opciones.

Botón Izquierda (◀): permite mostrar diferentes valores durante una sesión de ejercicios, y desplazarse por las opciones.

Botón OK: permite iniciar un programa de ejercicios, confirmar la información o reanudar un ejercicio en pausa.

Botón Derecha (►): permite mostrar diferentes valores de ejercicio durante una sesión de ejercicios, y desplazarse por las opciones.

Botón Disminuir (▼): permite disminuir un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o desplazarse por las opciones.

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

Botones de selección rápida del nivel de resistencia: permiten alternar rápidamente los niveles de resistencia con el ajuste durante una sesión de ejercicios.

Luces indicadoras de objetivos: cuando se alcanza un objetivo o se revisa un resultado, se activará la luz indicadora de objetivos.

Pantalla Nautilus DualTrack™

Datos de la pantalla superior



Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra información al usuario y el área de la pantalla matricial muestra el perfil del recorrido del programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (segmento de la sesión de ejercicios). Cuando más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia. La columna intermitente muestra el intervalo actual.

Pantalla de intensidad

La pantalla de intensidad muestra el nivel de trabajo en ese momento en función del nivel de resistencia 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 (anaeróbica, aeróbica o quemagrasas).

⚠️ 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.

Nota: Si no se detecta frecuencia cardíaca, la pantalla queda en blanco.

AVISO: Para impedir interferencias con el receptor de frecuencia cardíaca telemétrica, no coloque dispositivos electrónicos personales a la izquierda de la bandeja multimedia.

Pantalla de objetivos

La pantalla de objetivos muestra el tipo de objetivo actualmente seleccionado (distancia, tiempo o calorías), el valor actual para conseguir el objetivo y el porcentaje completado hacia el objetivo.

Pantalla de usuario

La pantalla de usuario muestra qué perfil de usuario está seleccionado en ese momento.

Pantalla de consecución de objetivos

La pantalla de consecución de objetivos se activa cuando se alcanza un objetivo de ejercicios o se supera un hito en relación a ejercicios pasados. La pantalla de programas le felicitará e informará al usuario de su objetivo cumplido, junto con un sonido de felicitación.

Datos de la pantalla inferior



La pantalla inferior muestra los valores del ejercicio y se puede personalizar para cada usuario (consulte la sección "Editar perfil del usuario" en este manual).

Velocidad

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

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: Si se realiza un ejercicio de inicio rápido durante más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades de tiempo pasarán a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).

Distancia

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

Nota: Para cambiar las unidades de medida al sistema imperial o métrico, consulte la sección "Modo de configuración de la consola" en este manual.

Nivel

El campo LEVEL (Nivel) de la pantalla muestra el nivel de resistencia actual de la sesión de ejercicios.

RPM

El campo RPM de la pantalla muestra las revoluciones por minuto (RPM) del pedal.

HR (Pulso)

El campo HR (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.

Vatios

El campo WATTS (Vatios) muestra la salida de alimentación estimada en las RPM y el nivel de intensidad actuales, mostrados en vatios (746 vatios = 1 CV).

Nota: Esta máquina tiene la precisión de la potencia calibrada en fábrica. No se requiere ningún calibrado por el usuario.

Calorías

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

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.

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 las sesiones de ejercicios.

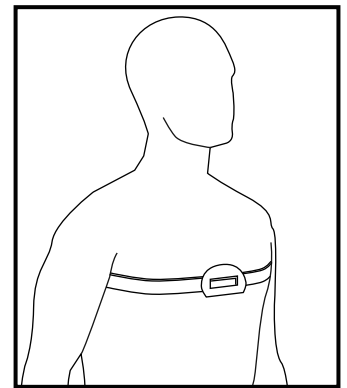
! **Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse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

El transmisor de frecuencia cardíaca se fija a una correa para el pecho para mantener las manos libres durante la sesión de ejercicios. 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

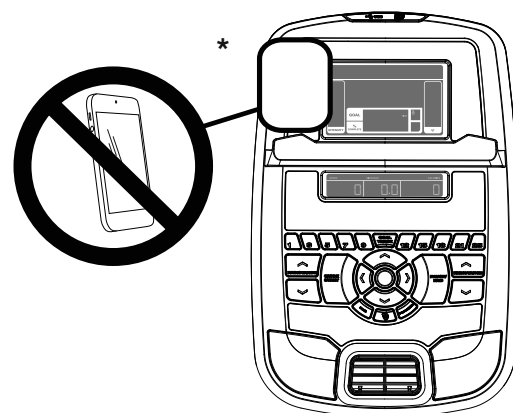
El control de la frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad del entrenamiento. Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) sirven para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola también puede leer las señales de HR de telemetría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

Nota: La correa para el pecho debe ser una correa para frecuencia cardíaca 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). Aunque la máquina esté habilitada para Bluetooth®, no puede recibir comunicación desde una correa de pecho habilitada para Bluetooth® ni otro dispositivo.

! 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.

AVISO: Para impedir interferencias con el receptor de frecuencia cardíaca telemétrica, no coloque dispositivos electrónicos personales a la izquierda de la bandeja multimedia.*



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.

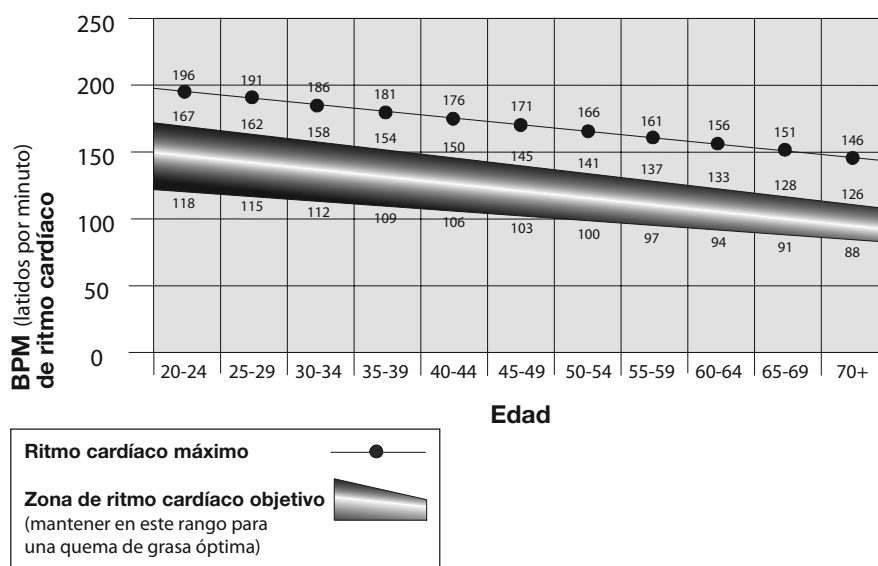
La tabla de frecuencias cardíacas es una estimación de qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasas y mejorar el sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían, por tanto su HRZ individual puede ser varios latidos superior o inferior de lo que se muestra.

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 resistencia

Los controles remotos de resistencia están situados en los brazos de los manillares superiores. La resistencia puede controlarse desde estos teclados. El brazo del manillar superior derecho incluye una tecla para aumentar la resistencia (▲) y el brazo del manillar izquierdo tiene otra para disminuirla (▼). Estas teclas funcionan exactamente igual que las teclas de aumento y disminución de la resistencia en la consola.

Altavoces y cable de audio

Para reproducir audio a través de los altavoces de la máquina, conecte el cable de audio al dispositivo y al puerto del cable de audio en la consola. Con la consola activada, puede reproducir audio desde su dispositivo a través de los altavoces. El volumen se controla desde el dispositivo.

Nota: Aunque la máquina esté habilitada para Bluetooth®, no puede recibir y reproducir audio por la conexión Bluetooth®.

Lo que se debe vestir

Utilice zapatos deportivos con suela de goma. Para los entrenamientos necesitará ropa adecuada que le permita moverse libremente.

Con qué frecuencia debe entrenarse

⚠ 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 en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

- Tres veces por semana durante 30 minutos cada día.
- Programe sus sesiones de ejercicios por adelantado y procure seguir el programa.

Ajuste del sillín

El ajuste correcto del sillín ayuda a garantizar la máxima eficacia y confort del ejercicio, reduciendo a la vez el riesgo de lesiones.

1. Con un pedal en la posición avanzada, centre la parte central del pie sobre el centro del pedal. La pierna debe estar ligeramente flexionada por la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no puede tocar el pedal, baje el sillín en la bicicleta vertical. Si la pierna está excesivamente flexionada, suba el sillín.

⚠ Bájese de la máquina antes de ajustar el sillín.

Afloje y tire del pomo en el tubo del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada. Suelte el pomo de ajuste para encajar el pasador. Asegúrese de que el pasador esté completamente enganchado y apriete completamente el pomo.

⚠ No coloque la posición del eje del sillín por encima de la marca **STOP** del tubo.

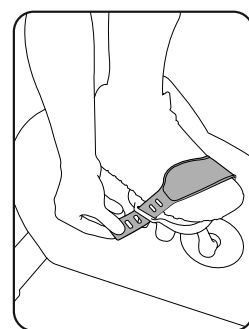
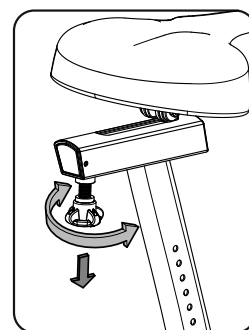
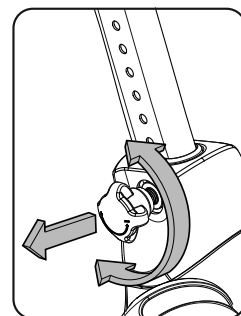
Para acercar el sillín, o para alejarlo de la consola, suelte el pomo de ajuste del carril de deslizamiento del sillín y bájelo. Deslice el asiento hacia delante o hacia atrás hasta colocarlo en la posición deseada. Suelte el pomo de ajuste para encajar el pasador. Asegúrese de que el pasador esté completamente enganchado y apriete completamente el pomo.

Colocación del pie/ajuste de la correa del pedal

Los pedales con correas proporcionan un ajuste firme y seguro.

1. Ponga la parte delantera de los pies sobre los pedales.
2. Gire los pedales hasta que alcance uno.
3. Apriete la correa sobre el zapato.
4. Repita con el otro pie.

Asegúrese de que dedos de los pies y rodillas apunten hacia delante para obtener la máxima eficacia de pedaleo. Las correas de los pedales se pueden dejar en la misma posición para ejercicios futuros.



Modo Encendido/Inactividad

La consola entrará en modo de encendido/inactividad si está enchufada a una fuente de alimentación, si se pulsa cualquier botón o si recibe una señal del sensor RPM como resultado de accionar el pedal de la máquina.

Calibración de potencia

Esta máquina tiene la precisión de la potencia calibrada en fábrica. No se requiere ningún calibrado por el usuario.

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/END y el botón Izquierda durante 3 segundos.

Nota: La consola no dispone de ningún interruptor de encendido/apagado.

 **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 (hora/minuto/AM o PM).
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 del modo de encendido/inactividad.

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 una sesión de ejercicios Manual, cada columna representa un período de tiempo de dos minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada dos minutos. Si la sesión de ejercicios dura más de 30 minutos, la columna activa se fijará a la última columna de la derecha y ocultará las columnas anteriores en la pantalla.

1. Siéntese en la máquina.
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 QUICK START para iniciar el programa Manual.
4. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse los botones Aumentar/Disminuir resistencia. El intervalo actual y los futuros intervalos se configuran en el nuevo nivel. El nivel de resistencia manual predeterminado es 4. El tiempo empezará a contar desde 0:00.

Nota: Si se realiza una sesión de ejercicios manual durante más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades de Tiempo pasarán a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).

5. Cuando haya terminado con la sesión de ejercicios, deje de pedalear y pulse PAUSE/END para pausar el ejercicio. Vuelva a pulsar PAUSE/END para finalizar la sesión de ejercicios.

Nota: Los resultados de la sesión de ejercicios 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 para cada sesión de ejercicios y permite revisar los datos correspondientes.

El perfil de usuario almacena los datos siguientes:

- Nombre: hasta 10 caracteres
- Edad
- Peso
- Altura

- Sexo
- Valores de sesiones de ejercicios preferidas

Seleccionar un perfil de usuario

Cada sesión de ejercicios 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.

Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario. La consola mostrará el nombre del perfil de usuario y el icono correspondiente.

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 seleccionarlo.
3. 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 la opción de editar el perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/END y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. 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 10 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.
5. Para editar el resto de datos de usuario (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GENDER), utilice los botones Aumentar/Disminuir para ajustarlos y pulse OK para confirmar cada entrada.
6. La consola muestra el mensaje SCAN (Explorar). Esta opción controla cómo se muestran los valores del ejercicio durante una sesión de ejercicios. El ajuste "OFF" permite al usuario pulsar los botones de derecha (▶) o izquierda (◀) para ver los otros canales de la sesión de ejercicios cuando desee. El ajuste "ON" permite a la consola mostrar automáticamente los valores de los canales de la sesión de ejercicios cada 6 segundos.
El ajuste predeterminado es "OFF".
Pulse el botón OK para establecer cómo se muestran los valores de la sesión de ejercicios.
7. 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 superior 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.
8. La pantalla de la consola mostrará EDIT LOWER DISPLAY (Editar pantalla inferior). Esta opción le permite personalizar los valores que se muestran durante una sesión de ejercicios.
La pantalla inferior mostrará todos los valores de la sesión de ejercicios, con el valor del ejercicio activo parpadearo. La pantalla superior muestra los valores de la configuración activa: "ON" u "OFF". Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ocultar el valor del ejercicio activo y pulse los botones izquierda (◀) o derecha (▶) para cambiar el valor del ejercicio activo.

Nota: Para mostrar un valor oculto del ejercicio, repita el procedimiento y cambie el valor de la pantalla superior a "ON" para ese valor.

Cuando termine de personalizar la pantalla inferior, pulse el botón OK para confirmarla.



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

Restablecer un perfil de usuario

- Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
- Pulse el botón OK para seleccionarlo.
- La pantalla de la consola muestra el nombre del perfil de usuario actual y el mensaje EDIT. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el mensaje.
Nota: Para salir de la opción de editar el perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/END y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
- 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.
- La consola ahora confirmará la solicitud para restablecer el perfil de usuario (la selección predeterminada es 'NO'). Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la selección.
- Pulse OK para realizar su selección.
- La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido.

Cambio de niveles de resistencia

Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) del nivel de resistencia para cambiar este nivel en cualquier momento en un programa de ejercicios. Para cambiar rápidamente el nivel de resistencia, pulse el botón de selección rápida del nivel de resistencia. La consola ajustará el nivel de resistencia seleccionado en el botón de selección rápida.

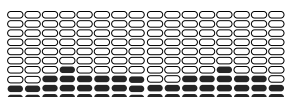
Programas de perfiles

Estos programas automatizan diferentes niveles de resistencia y de sesiones de ejercicio. Los programas de perfiles se organizan en categorías, como carreras divertidas, montañas y desafíos.

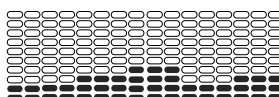
Nota: Cuando un usuario ve todas las categorías, se ampliarán para mostrar los programas dentro de cada una de las categorías.

FUN RIDES (Carreras divertidas)

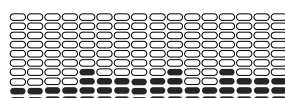
Rolling Hills (Etapas con cuevas)



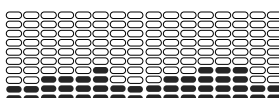
Ride in the Park (Vuelta por el parque)



Easy Tour (Recorrido fácil)

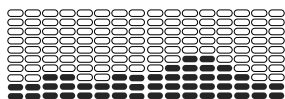


Stream Crossing (Cruce de corrientes)

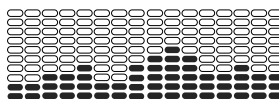


MOUNTAINS (Montañas)

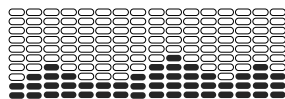
Pike's Peak (Cumbres)



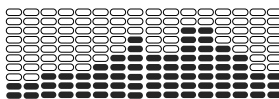
Mount Hood (Picos)



Pyramids (Pirámides)

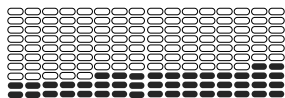


Summit Pass (Paso de la cumbre)

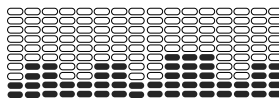


CHALLENGES (Desafíos)

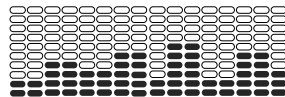
Uphill Finish (Meta ascendente)



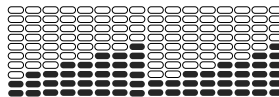
Cross-Training (Entrenamiento combinado)



Interval (Intervalos)



Stairs (Escalones)



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.

1. Siéntese en la máquina.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario correcto.
3. Pulse el botón de programas.
4. Pulse los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para seleccionar una categoría de ejercicio.
5. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un perfil de ejercicio y pulse OK.
6. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un tipo de objetivo (distancia, tiempo o calorías) y pulse OK.
7. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor de la sesión de ejercicios.
8. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios orientada a objetivos. El valor de GOAL (Objetivo) comenzará un recuento hacia atrás a medida que aumenta el valor del porcentaje completado.

Nota: Durante un objetivo de calorías, cada columna representa un período de tiempo de dos minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada dos minutos. Si la sesión de ejercicios dura más de 30 minutos, la columna activa se fijará a la última columna de la derecha y empujará a las columnas anteriores fuera de la pantalla.

Programa de prueba de forma física

El programa Fitness Test mide los avances de su nivel de forma física. La prueba compara los datos de potencia (en vatios) con la frecuencia cardíaca. A medida que mejora su nivel de forma física, la potencia aumentará a una frecuencia cardíaca dada.

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

Puede comentar la prueba de forma física desde la categoría FEEDBACK (Realimentación). El programa de la prueba de forma física le pide que seleccione su nivel de forma física: principiante ("BEG") o avanzado ("ADV"). La consola utilizará los valores de edad y peso del perfil de usuario seleccionado para calcular la puntuación de forma física.

Comience la sesión de ejercicios y agarre los sensores de frecuencia cardíaca. Cuando comience la prueba, la intensidad del ejercicio aumenta lentamente. Esto significa que trabajará más duro y, como resultado, la frecuencia cardíaca aumenta. Los vatios siguen aumentado automáticamente hasta que la frecuencia cardíaca alcanza la "Test Zone" (zona de prueba). Esta zona se calcula de forma individual cerca del 75% de la frecuencia cardíaca máxima de su perfil de usuario. Cuando alcance la "Test Zone", la máquina mantendrá los vatios constantes durante tres minutos. Esto le permite alcanzar una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se estabiliza). Al final de estos tres minutos, la consola mide la frecuencia cardíaca y la potencia. Estas cifras, junto con la información de su edad y su peso, se calculan para producir la "Fitness Score" (puntuación de forma física).

Nota: Las puntuaciones del Fitness Test solo deben compararse con sus puntuaciones anteriores y no con las de otros perfiles de usuario.

Compare sus puntuaciones de forma física para ver sus avances.

Programa de prueba de recuperación

La prueba de recuperación muestra cómo de rápido se recupera el corazón de un estado de ejercicio a un estado de reposo. Una mejor recuperación indica que la forma física también ha mejorado.

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

Desde una frecuencia cardíaca elevada, seleccione el programa de prueba de recuperación (Recovery Test Program). La consola mostrará "STOP EXERCISING" (Detener el ejercicio) y comenzará la cuenta atrás del objetivo. Deje de hacer ejercicio, pero siga agarrando los sensores de frecuencia cardíaca. Después de cinco segundos, la pantalla mostrará "RELAX" y seguirá contando hacia atrás hasta 00:00. La consola también mostrará la frecuencia cardíaca durante todo ese minuto. Debe agarrar los sensores de frecuencia cardíaca durante la duración de la prueba si no está utilizando un sistema de control remoto de la frecuencia cardíaca.

La pantalla seguirá mostrando "RELAX" y la frecuencia cardíaca hasta que el objetivo llegue a 00:00. A continuación, la consola calculará la puntuación de recuperación.

Puntuación de recuperación = Su frecuencia cardíaca en 1:00 (comienzo de la prueba) menos la frecuencia cardíaca en 00:00 (final de la prueba).

Cuanto más alto sea el valor de puntuación de la prueba de recuperación, la frecuencia cardíaca volverá más rápido a un estado de reposo, lo que significa que su forma física ha mejorado. Si registra estos valores en el tiempo, podrá ver la tendencia que sigue hacia un mejor estado de salud.

Cuando selecciona el programa de prueba de recuperación y no hay una señal de frecuencia cardíaca o no se muestra, la consola mostrará "NEED HEART RATE" (Se necesita frecuencia cardíaca). Este mensaje se mostrará durante cinco segundos. Si no se detecta ninguna señal, el programa finalizará.

Consejo útil: Para que la puntuación sea más exacta, intente que la frecuencia cardíaca se estabilice durante tres minutos antes de iniciar el programa de recuperación. Esto será más sencillo de lograr y obtendrá mejores resultados en el programa manual, para así poder controlar el nivel de resistencia.

Programas de entrenamiento del control de la frecuencia cardíaca (HRC)

Los programas de control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permiten establecer un objetivo de frecuencia cardíaca para la sesión de ejercicios. 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 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 HRC 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 la sesión de ejercicios:

1. Seleccione el nivel de entrenamiento de control de frecuencia cardíaca: PRINCIPIANTE ("BEG") o AVANZADO ("ADV") y pulse OK.
2. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

 **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 en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.**

3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de objetivo para la sesión de ejercicios.
Nota: Asegúrese de darle tiempo a su frecuencia cardíaca para que alcance el nivel deseado cuando configure el objetivo.
5. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios.

El usuario puede establecer una zona de frecuencia cardíaca en lugar de un valor seleccionando el programa de control de frecuencia cardíaca - usuario. La consola ajustará la sesión de ejercicios para mantener al usuario en la zona de frecuencia cardíaca deseada.

1. Seleccione HEART RATE CONTROL - USER (Control de frecuencia cardíaca-Usuario) y pulse OK.
2. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer la zona de frecuencia cardíaca para la sesión de ejercicios y pulse OK. La consola muestra la zona de frecuencia cardíaca (en porcentaje) a la izquierda, y el rango de frecuencia cardíaca del usuario a la derecha de la pantalla.
3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de la sesión de ejercicios.
5. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios.

Programa personalizado

El programa personalizado le permite definir el nivel de resistencia para cada intervalo y seleccionar el tipo de objetivo (distancia, tiempo o calorías) para crear una sesión de ejercicios personalizada. Un ejercicio personalizado está disponible para cada perfil de usuario.

1. Siéntese en la máquina.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario correcto.
3. Pulse el botón Programs (Programas).
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el programa personalizado (CUSTOM) y pulse OK.
5. La consola muestra el control de frecuencia cardíaca. Para seleccionar el control de frecuencia cardíaca, pulse OK.
Para continuar el programa personalizado, pulse el botón Izquierda (◀) y la consola volverá a mostrar el programa personalizado. Pulse OK.
6. Para editar el programa personalizado, use el botón Derecha (▶) para pasar al siguiente intervalo y utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar los valores de resistencia. Pulse el botón OK para aceptar los valores mostrados.
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 de la sesión de ejercicios.
9. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios. El valor de GOAL (Objetivo) comenzará un recuento hacia atrás a medida que aumenta el valor del porcentaje completado.

Programas de entrenamiento de potencia

Los programas de entrenamiento de potencia le permiten establecer un objetivo de potencia (en vatios) para la sesión de ejercicios. Estos programas son los siguientes: POWER HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad, objetivo de vatios), y CONSTANT POWER (programa de vatios constante, objetivo de tiempo o distancia).

1. Siéntese en la máquina.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario correcto.
3. Pulse el botón de programas.
4. Pulse los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para acceder a la categoría de entrenamiento de potencia y pulse OK.
5. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el ejercicio de entrenamiento de potencia — POWER HIIT o CONSTANT POWER. Pulse OK.

 **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 en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.**

POWER HIIT (entrenamiento a intervalos)

El programa de intervalos de objetivo vatios consta de 7 períodos de intervalos —un período de trabajo de 30 segundos y un período de descanso de 90 segundos— durante un tiempo de entrenamiento total de 14 minutos, más un período de entrenamiento de 3 minutos al final). El usuario establece los valores de los vatios objetivo para los períodos de trabajo y descanso.

1. Una vez seleccionado el programa POWER HIIT, la consola muestra SET TARGET WATTS - HIGH (Establecer vatios objetivo - alto). El valor High de los vatios indica el objetivo de potencia más elevado durante el período de trabajo. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor de vatios objetivo HIGH para el trabajo y pulse OK.

El valor predeterminado es 90w. El valor máximo es 300 w. El valor se muestra en incrementos de 5 w.

Nota: Si se mantiene presionado el botón, se acelera el desplazamiento por las selecciones de la pantalla.

2. El valor Low (Bajo) de los vatios indica el objetivo de potencia más bajo durante el período de descanso. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de vatios objetivo LOW para el período de descanso. El valor predeterminado es 30w. El valor mínimo es de 30 w. El valor se muestra en incrementos de 5 w.

3. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios. El valor de los vatios objetivo para el intervalo se mostrará durante el período de intervalos. El valor de vatios de la potencia actual se mostrará en la pantalla inferior.

Para ajustar el valor de vatios objetivo durante el ejercicio, utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) o los botones para aumentar o disminuir la resistencia.

Nota: Los botones de selección rápida del nivel de resistencia se deshabilitarán durante la sesión de ejercicios.

CONSTANT POWER (objetivo Tiempo o Distancia)

El programa CONSTANT POWER permite al usuario establecer un valor de vatios objetivo para establecer la duración del tiempo o la distancia.

1. Después de seleccionar el programa CONSTANT POWER, la consola muestra SELECT GOAL TYPE (Seleccionar tipo de objetivo).
2. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un tipo de objetivo (tiempo o distancia) y pulse OK.
3. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor del objetivo y pulse OK.

El tiempo predeterminado es de 30 minutos. La distancia predeterminada es 10.0 millas.

Nota: Si se mantiene presionado el botón, se acelera el desplazamiento por las selecciones de la pantalla.

4. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor de los vatios objetivo.

El valor predeterminado es 120w. El valor máximo es 300 w. El valor mínimo es de 30 w. El valor se muestra en incrementos de 5 w.

Nota: Si se mantiene presionado el botón, se acelera el desplazamiento por las selecciones de la pantalla.

5. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios orientada a objetivos. En la parte superior de la pantalla se muestra WATTS TARGET (Objetivo vatios) El valor de GOAL (Objetivo) comenzará un recuento hacia atrás a medida que aumenta el valor del porcentaje completado.

Para ajustar el valor de vatios objetivo durante el ejercicio, utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) o los botones para aumentar o disminuir la resistencia.

Si los vatios no coinciden con el valor de vatios objetivo (+/- 10 %), el valor de WATTS TARGET parpadeará. Si es necesario, pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) o los botones Aumentar o Disminuir resistencia para ajustar el valor de WATTS TARGET.

Cambio de programa durante una sesión de ejercicios

La consola muestra un programa de ejercicios diferente que se puede comenzar desde una sesión de ejercicios activa.

1. Desde una sesión de ejercicios activa, pulse PROGRAMS (Programas).
2. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el programa de ejercicios deseado y pulse OK.
3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de la sesión de ejercicios.
5. Pulse OK para detener la sesión de ejercicios activa e iniciar la nueva.

Los valores de la sesión de ejercicios anterior se guardan en el perfil de usuario.

Pausas o paradas

La consola pasará al modo de pausa si el usuario deja de pedalear y pulsa PAUSE/END durante una sesión de ejercicios, o si no hay señal de RPM durante cinco segundos (el usuario no está pedaleando). La consola mostrará una serie de mensajes que cambian cada cuatro segundos:

- WORKOUT PAUSED (Ejercicio pausado)
- PEDAL TO CONTINUE (Pdalee para continuar, si es una bicicleta) / STRIDE TO CONTINUE (Dé un paso para continuar, si es una elíptica)
- PUSH END TO STOP (Pulse Fin para detener)

Durante una sesión de ejercicios en pausa, puede utilizar los botones Aumentar/Disminuir para desplazarse manualmente por los canales de resultados.

1. Deje de pedalear y pulse el botón PAUSE/END para detener la sesión de ejercicios.
2. Para continuar la sesión de ejercicios, pulse OK o comience a pedalear.

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

Modo de resultados/enfriamiento

Después de una sesión de ejercicios, la pantalla GOAL (Objetivo) muestra 03:00 y comienza la cuenta atrás. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados de la sesión de ejercicios. Todos los ejercicios, excepto el Inicio rápido, tienen un período de enfriamiento de tres minutos.

La pantalla LCD muestra los valores de la sesión de ejercicios actual en tres canales: Pulse los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para desplazarse por los canales de resultados manualmente. Para los programas de entrenamiento no de fuerza, los canales son:

- a.) TIME (total), DISTANCE (total) y CALORIES (total)
- b.) SPEED (average), RPM (average) y HEART RATE (average)
- c.) TIME (average), LEVEL (average) y CALORIES (average).

Para los programas de entrenamiento no fuerza, los canales son:

- a.) TIME (total), DISTANCE (total) y CALORIES (total)
- b.) SPEED (average), RPM (average) y WATTS (total)
- c.) TIME (average), LEVEL (average) y HEART RATE (average).

Durante el período de enfriamiento, el nivel de resistencia se ajustará a un tercio del nivel promedio de la sesión de ejercicios. El nivel de resistencia del enfriamiento se puede ajustar con los botones de aumentar y disminuir resistencia, pero la consola no mostrará el valor.

Puede pulsar PAUSE/END para detener el período de resultados/enfriamiento y volver al modo de encendido. Si no hay señal de RPM o HR, 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.

La consola DualTrack™ muestra las estadísticas de Goal Track (Seguimiento de objetivos) en la pantalla inferior en tres canales: Para los programas de entrenamiento no de fuerza, los canales son:

- a.) TIME (total), DISTANCE (total) y CALORIES (total)
- b.) SPEED (average), RPM (average) y HEART RATE (average)
- c.) TIME (average), DISTANCE (average) o LEVEL (average) * y CALORIES (average)

* Si la estadística de Goal Track es un único ejercicio, se muestra LEVEL (average). Si la estadística de Goal Track es una combinación de varios ejercicios, se muestra DISTANCE (average) en lugar de LEVEL (average).

Para los programas de entrenamiento no fuerza, los canales son:

- a.) TIME (total), DISTANCE (total) y CALORIES (total)
- b.) SPEED (average), RPM (average) y WATTS (total)
- c.) TIME (average), DISTANCE (average) o LEVEL (average) * y HEART RATE (average)

Los datos adicionales que se pueden exportar son: WATTS (average) y WATTS (maximum output).

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 uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos). La consola mostrará los valores de LAST WORKOUT (Última sesión de ejercicios) y activará la luz indicadora del objetivo correspondiente.

Nota: Las estadísticas de Goal Track se pueden consultar incluso durante una sesión de ejercicios. Pulse GOAL TRACK y se mostrarán los valores de LAST WORKOUT. Los valores de la sesión de ejercicios de la sesión actual se ocultarán excepto en la pantalla GOAL (Objetivo). Vuelva a pulsar GOAL TRACK para volver a la pantalla de encendido.

3. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse a la siguiente estadística GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos), "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. Use los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de ejercicios.
4. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse a "LAST 30 DAYS" (Últimos 30 días). La consola mostrará los valores totales de los treinta días anteriores. Use los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de ejercicios.
5. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse a "LONGEST WORKOUT" (Ejercicio más largo). La consola mostrará los valores de la sesión de ejercicios con el mayor valor de tiempo. Use los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de ejercicios.

6. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse a “CALORIE RECORD” (Registro de calorías). La consola mostrará los valores de la sesión de ejercicios con el mayor valor de calorías. Use los botones Izquierda (◀) o Derecha (▶) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de ejercicios.
7. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse a “BMI” o Índice de masa corporal. La consola mostrará el valor de BMI en función de los ajustes del usuario. Asegúrese de que el valor de la altura es correcto en su perfil de usuario y que el valor del peso está actualizado.

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.**

8. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse al mensaje “SAVE TO USB - OK?” (Guardar en el dispositivo USB - ¿OK?). Pulse OK y se mostrará el mensaje “ARE YOU SURE? - NO” (¿Está seguro? - NO). Pulse el botón Aumentar (▲) para cambiar a Sí y pulse OK. La consola mostrará el mensaje “INSERT USB” (Insertar USB). Inserte una memoria USB en el puerto USB. La consola grabará las estadísticas en la unidad USB.

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

Nota: Pulse el botón PAUSE/END (Pausar/Fin) para forzar la salida desde el mensaje “SAVING” (Guardando).

9. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse al mensaje “CLEAR WORKOUT DATA -OK?” (Borrar datos de ejercicio - OK). Pulse OK y se mostrará el mensaje “ARE YOU SURE? - NO” (¿Está seguro? - NO). Pulse el botón Aumentar (▲) para cambiar a “ARE YOU SURE? -YES” (¿Está seguro? - Sí) y pulse OK. Las sesiones de ejercicios de usuario se han restablecido.
10. Vuelva a pulsar GOAL TRACK para volver a la pantalla 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.

Uso de esta máquina en un estudio (no uso doméstico)

Esta máquina de fitness puede configurarse para su uso en un estudio. En el modo de estudio, el equipo solo tiene un perfil de usuario activo. Todos los demás perfiles de usuario se deshabilitan. Cualquier valor de entrenamiento mostrado en la consola que haga referencia a entrenamientos anteriores, como las función Goal Track (Seguimiento de objetivos), usará un resumen de entrenamientos anteriores.

Para cambiar al modo de estudio (no uso doméstico), mantenga pulsados los botones PAUSE/END e izquierdo (◀) durante 3 segundos. La consola mostrará STUDIO SET (Estudio establecido) durante tres segundos y después mostrará PWR CYCLE NOW (Apagar/encender ahora). Apague la máquina durante unos segundos y vuelva a encenderla. La consola mostrará STUDIO MODE (Modo Estudio) cuando el cambio se haya realizado correctamente.

Nota: No cambie la máquina al modo de estudio a menos que la máquina se encuentre en un entorno no doméstico. Hay que restablecer la consola para volver al modo doméstico. Si la consola se restablece, su configuración, los registros de usuario y los registros de entrenamientos se restablecerán a sus valores predeterminados.

MODO DE CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

El modo de configuración de la consola le permite introducir la fecha y la hora, establecer las unidades de medida en el sistema inglés o métrico, controlar los ajustes del sonido (activarlo/desactivarlo) o consultar las estadísticas de mantenimiento (registro de errores y horas de funcionamiento, solo para uso del técnico de mantenimiento).

1. Mantenga pulsados simultáneamente los botones PAUSE/END y el botón Aumentar durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido para pasar al modo de configuración de la consola.

Nota: Pulse PAUSE/END 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 (hora/minuto/AM o PM).
5. Pulse OK para confirmar.
6. La pantalla de la consola muestra el mensaje Units (Unidades) con el ajuste actual. Para cambiarlo, pulse OK para iniciar la opción de unidades. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (unidades imperiales) y "KM" (unidades métricas).
- Nota:** Si las unidades se cambian cuando hay datos en las estadísticas del usuario, las estadísticas se convertirán a las nuevas unidades.
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).
9. Pulse OK para confirmar.
10. La pantalla de la consola muestra TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) de la máquina.

Para restablecer la consola:

A. Mantenga pulsado los botones PAUSE/END y Izquierda(◀) durante 5 segundos. La consola mostrará la versión firmware actual.

B. Pulse el botón Aumentar (▲) una vez. La consola mostrará la opción RESET CONSOLE (Restablecer consola). Pulse el botón OK y confirme el restablecimiento de la consola.

11. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
12. La pantalla de la consola muestra el mensaje de la versión de software.
13. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
14. 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 reparaciones. 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 cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre la sustitución de las etiquetas. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

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.

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 lo utilice. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar la humedad de la máquina y de la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

AVISO: Si es necesario, use únicamente un detergente para vajillas con un paño suave para limpiar la consola. No la limpie con ningún disolvente con base de petróleo, un limpiador para coches o cualquier producto que contenga amoníaco. No limpie la consola bajo la luz del sol directa o a elevadas temperaturas. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Cada semana: Limpie la máquina para eliminar el polvo o la suciedad de las superficies. Compruebe que el carril de deslizamiento del sillín funciona correctamente. Si fuese necesario, aplique una pequeña cantidad de lubricante de silicona para facilitar la operación.

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

Nota: No utilice productos basados en el petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas: Compruebe los pedales y las bielas y apriételes cuando sea necesario. Cerciórese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételes si fuera necesario.

! Si la máquina se utiliza en un entorno estudio o institucional, recomendamos que los pedales se reemplacen cada año para ofrecer el máximo rendimiento y una excelente seguridad del usuario. Utilice únicamente pedales de repuesto de Nautilus. Es posible que las demás marcas comerciales de pedales no se hayan diseñado para este producto, y pueden comprometer la seguridad de los usuarios y de las personas que están a su alrededor, lo que invalidará la garantía.

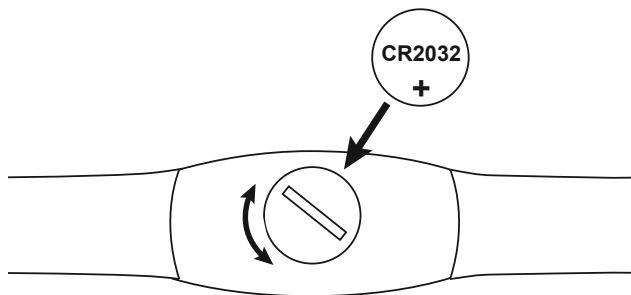
Sustitución de la batería de la correa para el pecho de frecuencia cardíaca

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

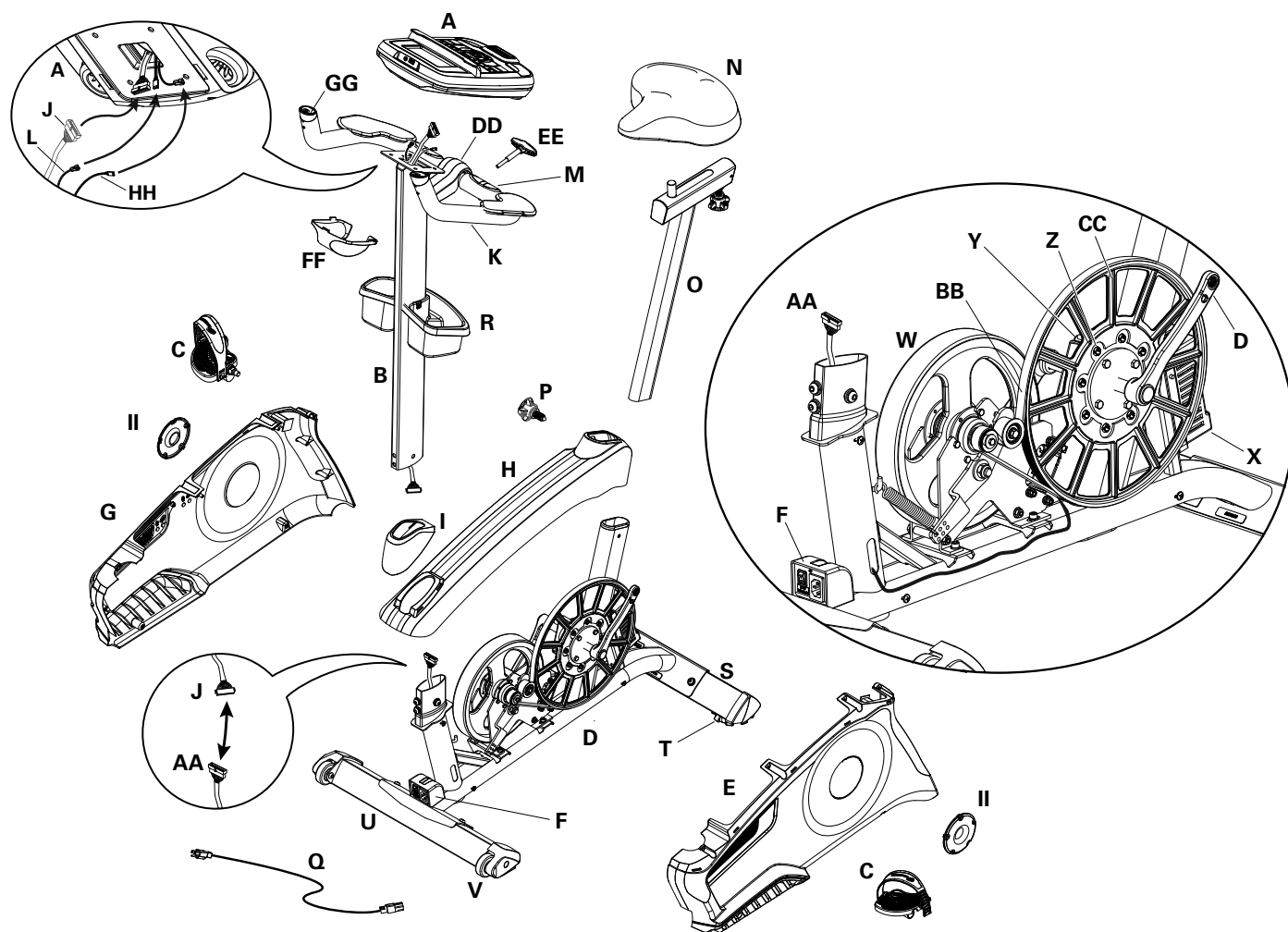
⚠ No realice este procedimiento en el exterior o en lugares húmedos o mojados.

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	Consola	M	Sensores CHR	Y	Sensor RPM
B	Mástil de la consola	N	Sillín	Z	Imán del sensor de velocidad (8)
C	Pedales	O	Eje del sillín con carril de deslizamiento	AA	Cable de datos inferior
D	Bielas	P	Pomo de ajuste	BB	Cinta de transmisión
E	Cubierta izquierda	Q	Cable de alimentación	CC	Polea de transmisión
F	Entrada de alimentación/ Interruptor	R	Portabotellas	DD	Cubierta para el enganche del manillar
G	Cubierta derecha	S	Estabilizador trasero	EE	Maneta en T
H	Cubierta superior	T	Niveladores	FF	Cubierta de pivote de la consola
I	Junta del mástil	U	Estabilizador frontal	GG	Controles remotos de resistencia
J	Cable de datos	V	Ruedas de transporte	HH	Cable de resistencia
K	Manillares	W	Motor EMS	II	Cubierta, plato de manivela
L	Cables de frecuencia cardíaca	X	Placa de control del motor, vatios		

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.
	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.
	Comprobar 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 el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca de contacto.	Conexión del cable de frecuencia cardíaca a la consola	Asegúrese de que el cable está completamente conectado a la consola.
	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.
	Barra de sujeción	Si las pruebas no revelan otros problemas, hay que sustituir el manillar.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca telemétrica	Banda pectoral (opcional)	La correa 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.
	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, sustituya la consola.

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca telemétrica se muestra incorrectamente	Interferencia	Asegúrese de que el receptor de frecuencia cardíaca no está bloqueado por ningún dispositivo electrónico personal colocado a la izquierda de la bandeja multimedia.
No hay lectura de velocidad/RPM, la consola muestra el código de error "Please Pedal".	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.
	Compruebe la posición del imán (requiere quitar la cubierta).	Los imanes deben estar en su sitio en la polea.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	El sensor de velocidad debe estar alineado con los imanes y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.
La resistencia no cambia (la máquina está encendida y en funcionamiento)	Baterías (si está equipado con ellas)	Reemplace las baterías y compruebe que funcionan correctamente.
	Compruebe la consola.	Revise si hay signos visibles de que la consola presente algún daño. Sustituya la consola si está dañada.
	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. Vuelva a colocar todas las conexiones. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
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.
	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/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.

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
	Compruebe la posición del imán (requiere quitar la cubierta).	Los imanes deben estar en su sitio en la polea.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	El sensor de velocidad debe estar alineado con los imanes y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.
La unidad se mueve/no está nivelada.	Compruebe el ajuste del nivelador.	Ajuste los niveladores hasta que la bicicleta esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad.	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies muy irregulares. Traslade la bicicleta a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear	Compruebe la conexión del pedal con la biela.	El pedal debe estar firmemente apretado en la biela. Asegúrese de que la rosca de la conexión no está dañada.
	Compruebe la conexión de la biela al eje.	La biela debe estar firmemente apretada en el eje. Asegúrese de que las bielas están conectadas a 180 grados entre sí.
Se escucha un clic al pedalear.	Compruebe la conexión del pedal con la biela.	Retire los pedales. Asegúrese de que no hay cuerpos extraños en las roscas y recolóque los pedales.
Movimiento de la columna del asiento	Compruebe el pasador de bloqueo.	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en uno de los orificios de ajuste de la columna del asiento.
	Compruebe el pomo de ajuste.	Asegúrese de que el pomo está bien apretado.
La consola recorre continuamente todas las pantallas de programas.	La consola está en modo de demostración	Mantenga presionados a la vez el botón PAUSE/END y el botón de flecha izquierda durante 3 segundos.
El usuario activo no cambia cuando se pulsa el botón User (Usuario)	La consola está en modo de estudio	Restablezca la consola (consulte Modo de configuración de la consola).
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
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/END (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 appsupport@nautilus.com (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.





Nautilus™

Bowflex™

Schwinn™

