

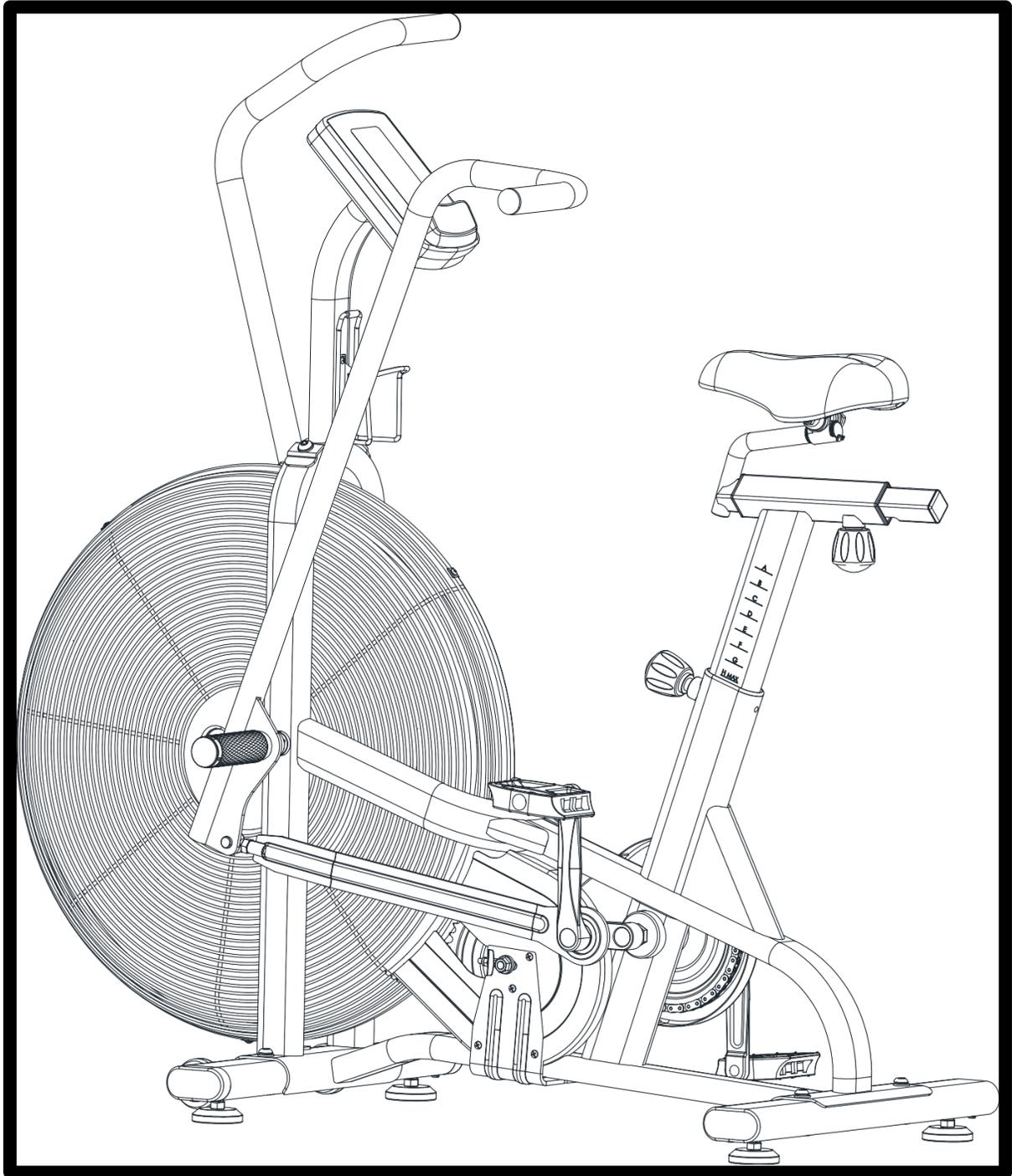
IRONSIDE®



ECHO AIR BIKE IRONSIDE COMBAT

IRONSIDE®

MANUAL DEL USUARIO DEL AIR BIKE IRONSIDE COMBAT



Por favor, lee atentamente el Manual del Usuario antes de utilizar este producto y consévalo para futuras consultas.

Contenido

Instrucciones Importantes de Seguridad

Esquema del Equipo

Lista de Accesorios

Instrucciones del Ensamblaje

Introducción de la Consola

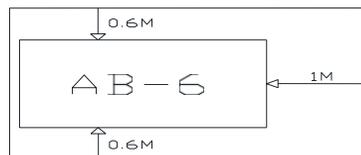
Instrucciones Importantes de Seguridad

Por favor, lee atentamente antes de utilizar este producto.

Debes consultar a un médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, incluido un programa que implique el uso de la Air Bike - esto es especialmente importante si estás embarazada, enfermo(a), lesionado(a) o tienes una condición médica preexistente. El consejo de tu médico es esencial si estás tomando medicación que afecte a tu ritmo cardíaco, presión sanguínea o nivel de colesterol. Si mientras utilizas la Air Bike te sientes mareado, débil, te falta el aire o sientes algún dolor, DEJA de utilizarla inmediatamente y consulta a un médico.

Cuando utilices el equipo de fitness, debes seguir los procedimientos de seguridad habituales, especialmente si hay niños o mascotas cerca.

1. Coloca siempre la Air Bike en una superficie plana que este la zona limpia y seca, para evitar colocar la Air Bike sobre una alfombra gruesa. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a la izquierda y a la derecha, y al menos 1 metro detrás.



2. Comprueba regularmente y aprieta bien todas las piezas del equipo, por favor, sustitúyelas inmediatamente si hay alguna pieza desgastada.

3. Cuando uses la Air Bike, por favor, ponte ropa deportiva adecuada y usa calzado deportivo para proteger tus pies de lesiones.

4. Sujeta el sensor de pulso o el manubrio cuando te subas, bajes o monte en la Air Bike. Y por favor, mantén la espalda recta, no la arquees la mientras la montas.

5. El sensor de pulso no es un dispositivo médico y diversos factores pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca como referencia de la frecuencia cardíaca del usuario.

6. Los pedales pueden causar lesiones y dañar la Air Bike, cuando te vayas a bajar, por favor, retira los pies y deja que los pedales se detengan.

7. Utiliza siempre técnicas de elevación adecuadas y/o asistencia cuando levantes o mueva la Air Bike para evitar lesiones.

8. Nunca dejes la Air Bike desatendida especialmente si hay niños pequeños alrededor.

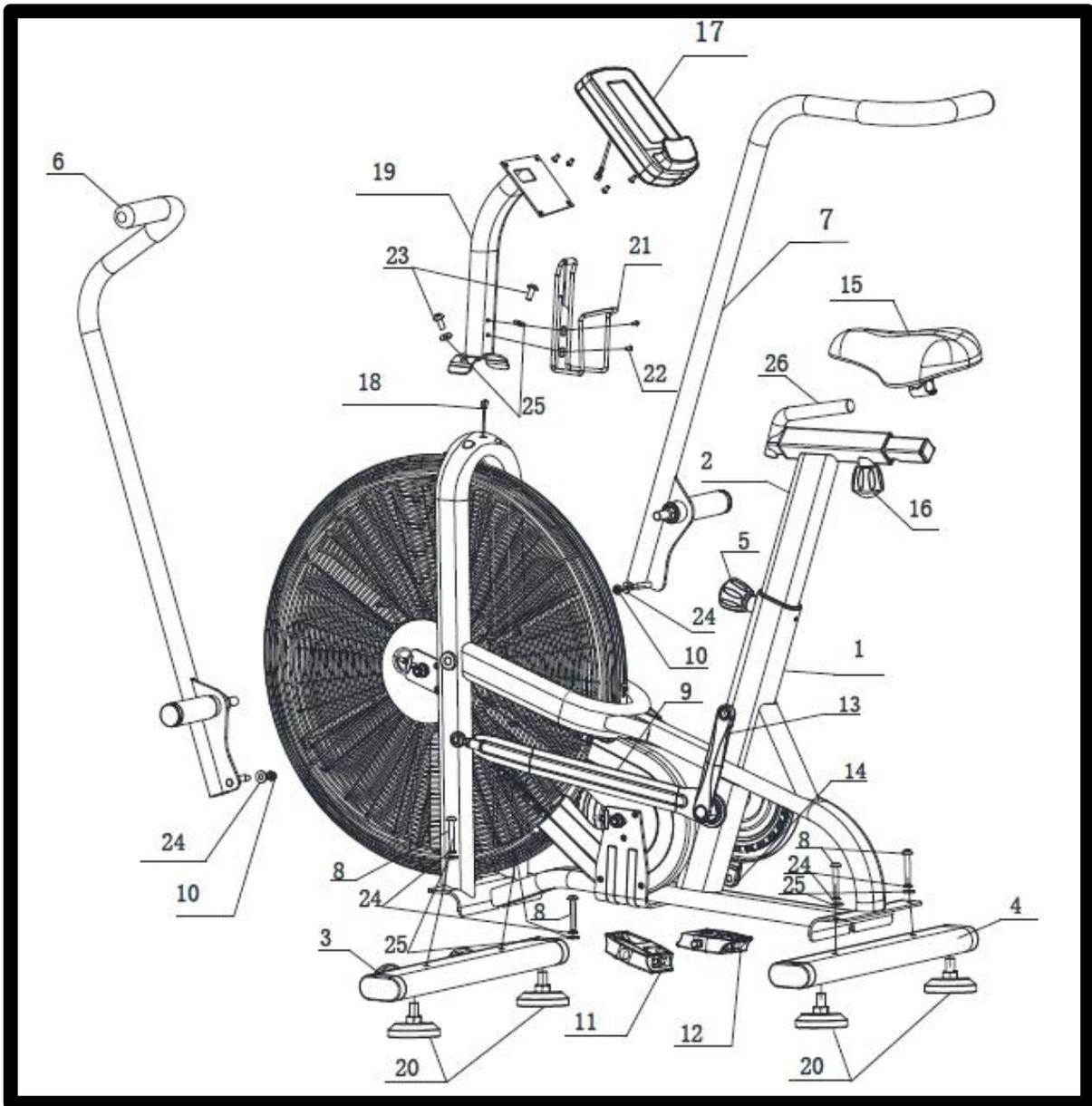
9. La Air Bike no es adecuada para niños menores de 12 años ni para personas con problemas físicos, a menos que estén supervisados por un adulto.

10. El peso máximo del usuario para la Air Bike es de 150 KG.

11. La Air Bike está diseñada para el uso en interiores solamente, por favor, no la uses en el exterior.

12. Las normas del producto: GB17498.1-2800 y GB17498.5-2008.

Esquema del Equipo



Lista de Accesorios

#	Descripción	Cantidad	Unidad	#
1	Marco Principal	1	SET	
2	Tubo de soporte del asiento	1	SET	
3	Estabilizador delantero	1	SET	
4	Estabilizador trasero	1	SET	
5	Pomo ajustable	1	PIEZA(S)	
6	Brazo izquierdo	1	SET	
7	Brazo derecho	1	SET	
8	Tornillo hexagonal de cabeza redonda	4	PIEZA(S)	
9	Grupo de barra lateral	2	SET	
10	Tuerca de bloqueo	2	PIEZA(S)	
11	Pedal L, Izquierdo CP-963	1	PIEZA(S)	
12	Pedal R, Derecho CP-963	1	PIEZA(S)	
13	Manivela L, Izquierda	1	PIEZA(S)	
14	Manivela R, Derecha	1	PIEZA(S)	
15	Asiento	1	PIEZA(S)	
16	Pomo tipo L	1	PIEZA(S)	
17	Consola	1	PIEZA(S)	
18	Cable del sensor	1	PIEZA(S)	
19	Tubo de soporte de la consola	1	SET	
20	Pie ajustable	4	PIEZA(S)	
21	Jaula para la botella de agua	1	PIEZA(S)	
22	Tornillo de cabeza de paraguas	2	PIEZA(S)	
23	Tornillo de fijación	2	PIEZA(S)	
24	Arandela elástica	4	PIEZA(S)	
25	Arandela plana	8	PIEZA(S)	
26	Set de deslizamiento del asiento	1	PIEZA(S)	

Instrucciones del Ensamblaje

Primero abre el paquete, saca todas las piezas de la caja, colócalas en un lugar despejado y retira todos los materiales del empaque antes del ensamblaje. No pierdas los materiales de empaque (por favor, guárdalos durante una semana y asegúrate de que la Air Bike funciona con normalidad antes de desechar los materiales del empaque). Comprueba que todas las piezas están completas de acuerdo con el esquema del equipo y la lista de accesorios.

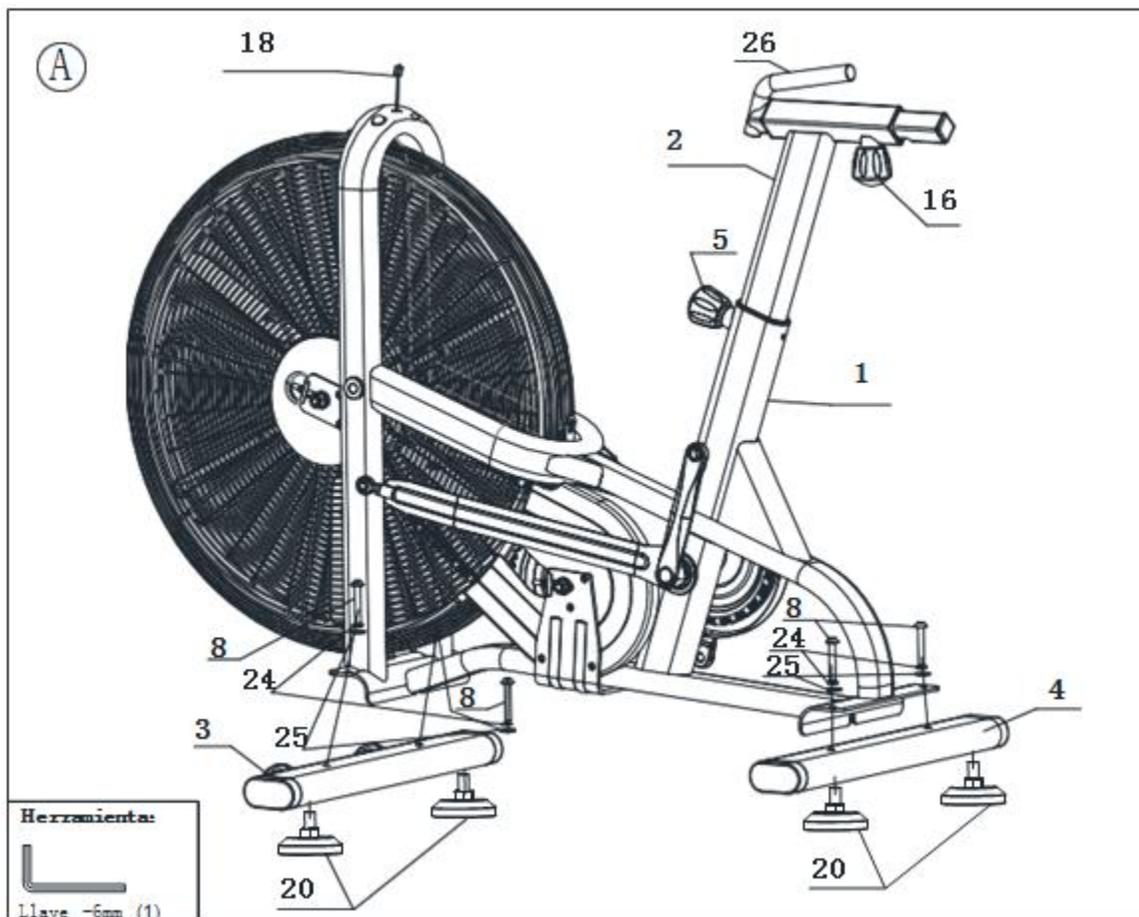
Los kits de herramientas son proporcionados de la siguiente manera:



PASO 1

1. Atornilla los pies ajustables (20) en el estabilizador delantero (3) y en el estabilizador trasero (4).
2. Fija los estabilizadores delantero (3) y trasero (4) al marco principal (1).

3. Asegúralos en el lugar adecuado con los tornillos de fijación (23), las arandelas elásticas (24) y las arandelas planas (25) suministradas - ver ilustración.

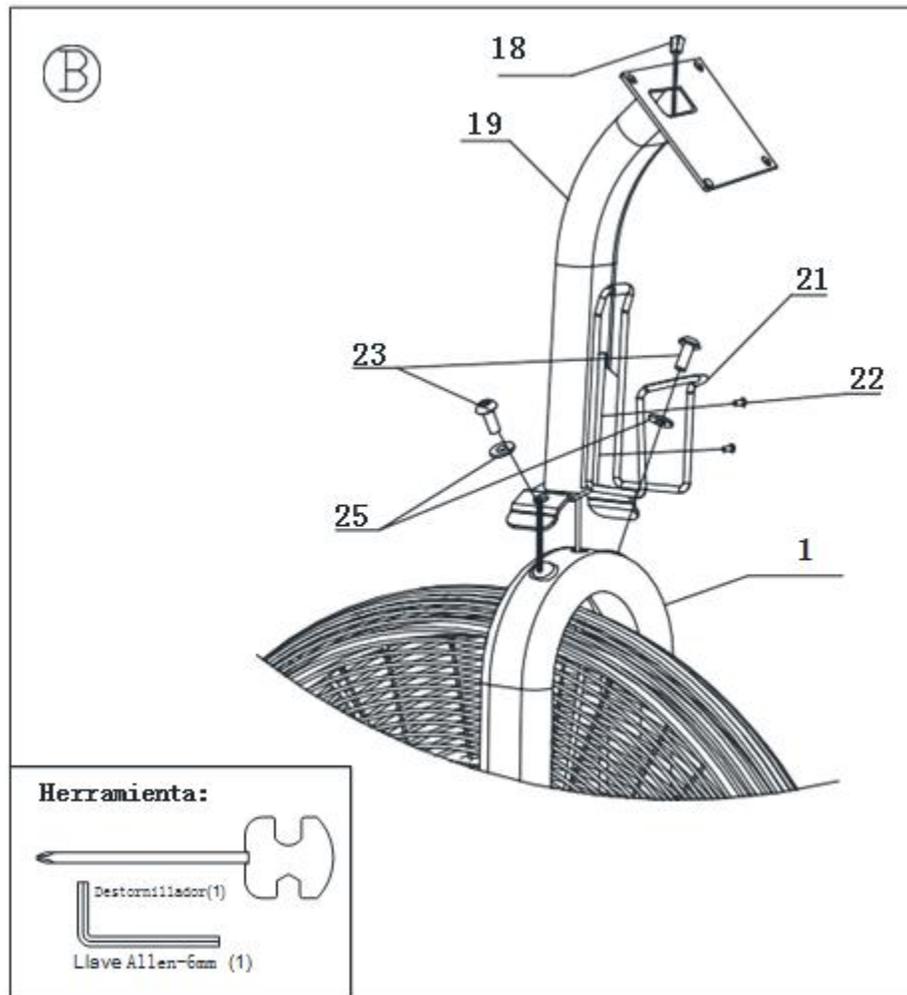


PASO 2

1. Saca el cable del sensor (18) del marco principal (1) y, a continuación, pásalo a través del tubo del soporte de la consola (19).

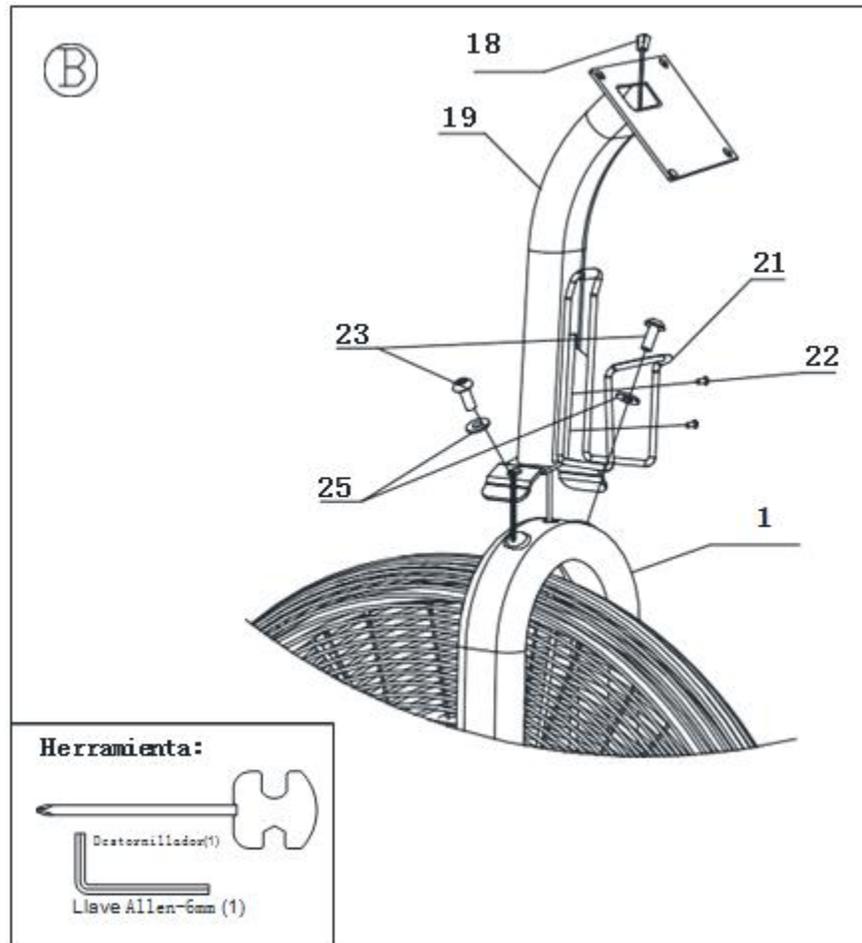
2. Fija el tubo del soporte de la consola (19) al marco principal (1), para apretarlo con los tornillos de fijación (23) y las arandelas planas (25).

3. Fija la jaula para la botella de agua (21) en el tubo del soporte de la consola (19) con los tornillos de cabeza de paraguas (22) hasta que estén apretados.



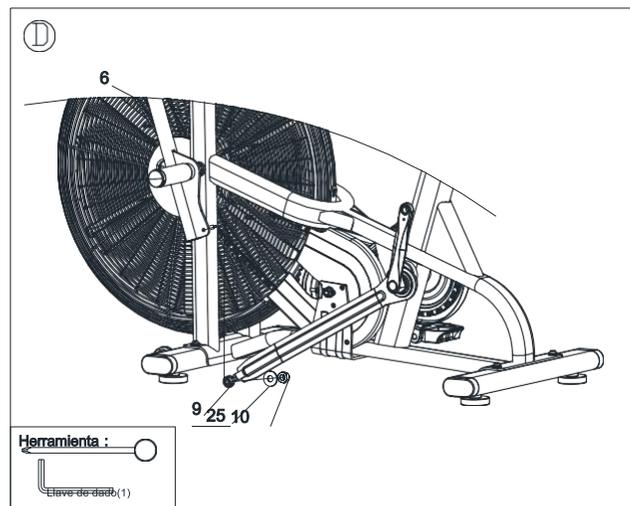
PASO 3

Fija el brazo izquierdo (6) y el brazo derecho (7) en el marco principal (1). (El eje del brazo debe estar bloqueado)



PASO 4

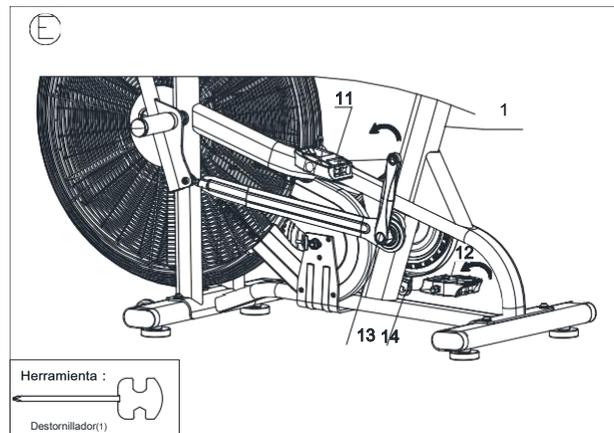
1. A través del brazo izquierdo (6), el grupo de barras laterales (9) y la arandela plana (25), el tornillo hexagonal de cabeza redonda (8) bloquea firmemente la tuerca de seguridad (10).
2. Instala el brazo derecho (7) de la misma manera.



PASO 5

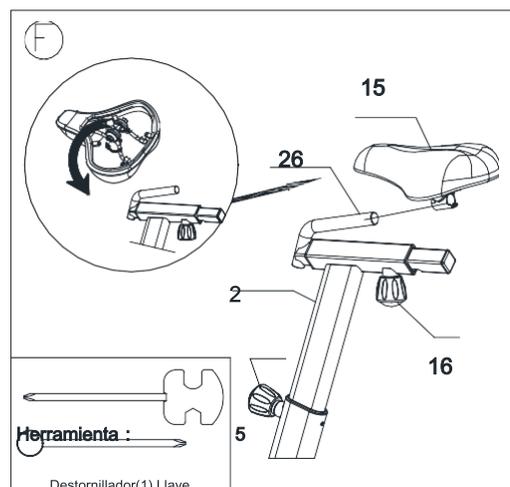
1. Fija firmemente el pedal L (11) a la manivela L (13) hasta que quede apretado.
2. Ahora fija firmemente el pedal marcado con R (12) al brazo de la biela marcado con R (14) hasta que quede apretado.

Si no se siguen las instrucciones anteriores, las manivelas y los pedales podrían resultar dañados.



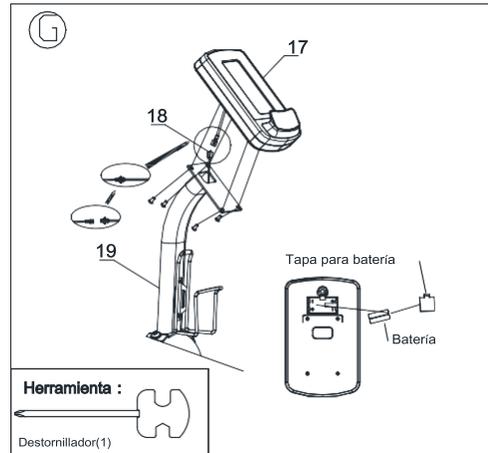
PASO 6

1. Fija el set de deslizamiento del asiento (26) en el tubo de soporte del asiento (2), para apretarlo con el pomo tipo L (16).
2. Ahora fija el asiento (15) al set de deslizamiento del asiento (26) con la llave hasta que quede apretado.



PASO 7

1. Coloca las 2 baterías AAA en la consola (17) y conecta el cable del sensor (18) con el cable de la consola.
2. Fija la consola (17) en el tubo de soporte de la consola (19) con los tornillos suministrados.



FUNCIONES DE LA CONSOLA

FUNCIONES DE LA PANTALLA

INDICADOR	DESCRIPCIÓN
RPM	Muestra la rotación por minuto con un rango de 0~199.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad de entrenamiento actual. La velocidad máxima es de 99,9 KM/H o ML/H.
TIEMPO	<p>Cuenta hacia arriba - Sin objetivo preestablecido, el tiempo contará hacia arriba desde 00:00 hasta un máximo de 1:59:59 con cada incremento de 1 minuto.</p> <p>Cuenta atrás - La consola realizará una cuenta atrás desde el tiempo preestablecido hasta 00:00:00 y cada incremento o disminución preestablecida será de 1 minuto entre 00:01:00 y 1:59:00.</p>
DISTANCIA	Acumula la distancia total desde 0,0 hasta 999,9 KM o ML o cuenta atrás desde el valor preestablecido. El usuario puede preestablecer el valor de distancia objetivo con la tecla ARRIBA/ABAJO. Cada incremento es de 1,0 KM o ML.
CALORÍAS	Acumula el consumo de calorías o realiza una cuenta atrás durante el entrenamiento desde 0 hasta un máximo de 999 calorías.
VATIOS	Muestra el consumo de energía durante el entrenamiento. Rango de visualización: 0~1999.
PULSO	El usuario puede configurar el valor objetivo de pulso de 0~30 a 230 y el zumbador de la consola emitirá un pitido cuando la frecuencia cardiaca real supere el valor objetivo durante el entrenamiento.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

BOTÓN	DESCRIPCIÓN
INICIAR	Para iniciar el entrenamiento rápidamente o reanudarlo después del modo Detener.
DETENER	Para parar/pausar el entrenamiento. Para borrar todos los ajustes. Mantén pulsada esta tecla durante 2 segundos para reiniciar la consola.
ABAJO	Para ajustar hacia abajo los valores de Distancia, Calorías, Frecuencia Cardíaca, Tiempo y Edad.
ARRIBA	Para ajustar hacia arriba los valores de Distancia, Calorías, Frecuencia Cardíaca, Tiempo, Edad.
DISTANCIA OBJETIVO	Acceso rápido al modo de entrenamiento de la Distancia Objetivo.
CALORÍAS OBJETIVO	Acceso rápido al modo de entrenamiento de las Calorías Objetivo.
FRECUENCIA CARDÍACA	Acceso rápido al modo de entrenamiento de la Frecuencia Cardíaca objetivo.
TIEMPO OBJETIVO	Acceso rápido al modo de entrenamiento del Tiempo objetivo.
INTERVALO	Hay 3 programas: intervalo 10/20, intervalo 20/10 y Personalizado.
ENTER	Para confirmar los ajustes o entrar en el programa.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

1. Cuando se ENCIENDE, la pantalla LCD se llena 2s (Figura 1) con un pitido largo, luego muestra el diámetro de la rueda 1s en el área DIST (Figura 2). A continuación, entra en el modo de ajuste de la EDAD, la EDAD parpadeará para ser ajustada (Figura 3). Pulsa ARRIBA/ABAJA para ajustar la edad y pulse ENTER para confirmar.



Figura 1

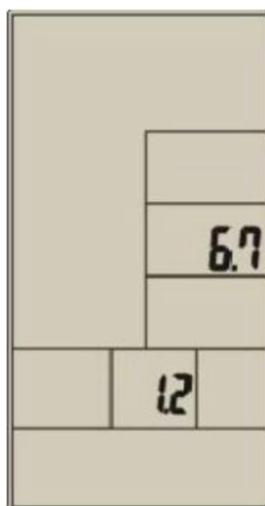


Figura 2

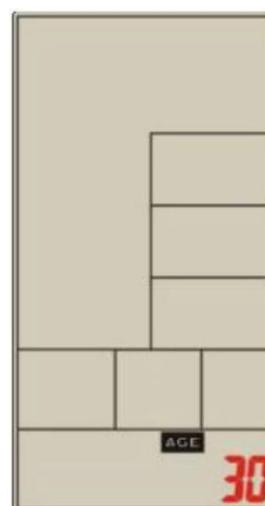


Figura 3

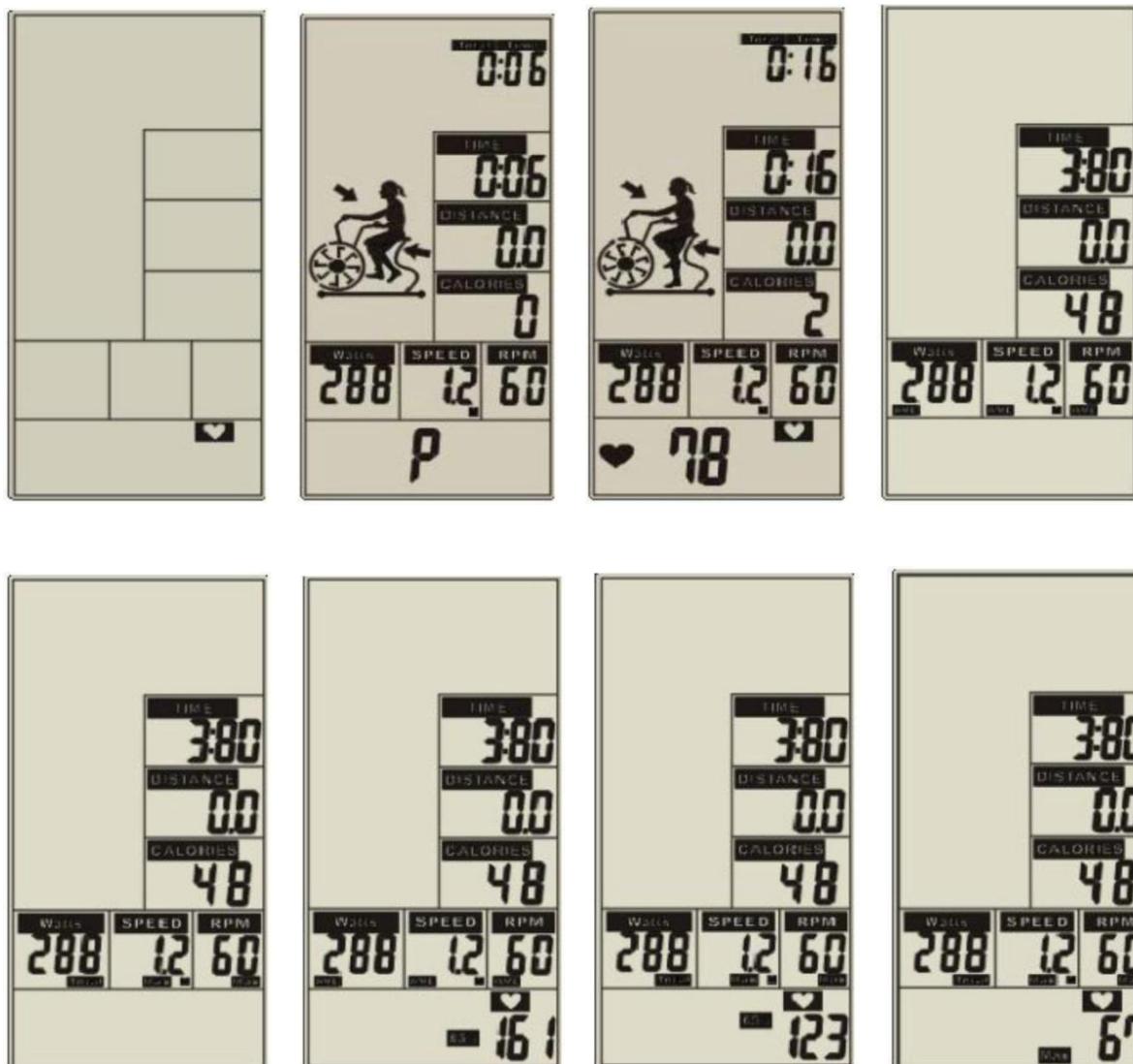
2. La ventana de Intervalo 10/20, Intervalo 10/20, Personalizado, Listo, Entrenar, Descansar, Tiempo, Distancia, Calorías, Vatios, Velocidad, RPM, Frecuencia Cardíaca parpadeará por secuencia en cada 1 (como puedes observar en las siguientes Figuras).

Si no hay actividad de alguna tecla, señal de RPM o pulsaciones por 60 segundos, la consola pasará al modo de reposo.

IRONSIDE®

10:20	11:20:10	11:20:20	READY

WORK		TIME	
			DISTANCE



3. Selecciona el programa Manual, Intervalo, Distancia Objetivo, Calorías Objetivo, Frecuencia Cardíaca Objetivo, Tiempo Objetivo:

a. Modo Manual:

① En el modo de espera, pulsa INICIAR para iniciar el entrenamiento rápidamente, sonará un pitido por 1 segundo. Los parámetros de TIEMPO TOTAL/ TIEMPO, DISTANCIA/ CALORÍAS/ VATIOS/ VELOCIDAD/ RPM comenzarán a contar.

② Siempre que haya entrada de señal de pulso,  se encenderá y el símbolo  parpadeará y mostrará el

pulso. Sin entrada de pulsos, mostrará "P".

③ Sin entrada de señal durante 30 segundos, se emitirá 1 pitido corto y entra en modo Despertar.

Pulse cualquier tecla para activar la consola.

④ Pulse la tecla INICIAR una vez para pausar el entrenamiento, sonará durante 0,5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 4 segundos. Si continúas deteniendo el entrenamiento durante 5 minutos, sonará 2 segundos y entrará en modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.

⑤ Pulsa la tecla DETENER, la tecla TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5s.

⑥ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).

⑦ Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

b. Modo intervalo 20/10:

① Pulsa la tecla INTERVALO para seleccionar INTERVALO 20/10, pulsa ENTER y se encenderá INTERVALO 20/10, junto con un sonido largo durante 1s.

② El tiempo de ciclo cuenta de 3 a 0 y luego la consola se inicia, mientras tanto se emitirá un pitido por segundo y LISTO parpadea una vez por segundo, el recuento mostrará '00/08'(Figura 24).

③ El tiempo de ciclo cuenta atrás de 20 a 0 y el

ENTRENAMIENTO parpadea una vez por segundo junto con 20 pitidos. Mientras tanto, la ventana muestra una animación de rotación y una cuenta atrás de 4 minutos. A continuación, el TIEMPO TOTAL, la DISTANCIA, las CALORÍAS, los VATIOS, la VELOCIDAD y las RPM comienzan a calcularse y el contador muestra '01/08' (Figura 25).

- ④ El tiempo de ciclo cuenta de 10 a 0 y DESCANSAR parpadeará una vez por segundo junto con 10 pitidos (Figura 26), mientras que LISTO parpadeará en los últimos 3 segundos (Figura 27).
- ⑤ Lo puntos ③ y ④ continua con el conteo de ciclos y suma 1 por cada ciclo, hasta que se muestre ENTRENAMIENTO 08/08 ENTRENAMIENTO, luego va a la página de Fin.
- ⑥ En modo ENTRENAMIENTO, emitirá un pitido durante 1s y luego entra en modo Despertar si no entra ninguna señal en 30s.
- ⑦ Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, el pitido sonará durante 0,5s cada 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 4 segundos. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.
- ⑧ Pulse DETENER o finaliza el entrenamiento, emitirá un pitido durante 1 segundo y, a continuación, mostrará TIEMPO TOTAL, DISTANCIA, CALORÍAS durante 30 segundos y los VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5 segundos.
- ⑨ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).

⑩Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.



Figura 24

Figura 25

Figura 26

Figura 27

Modo intervalo 10-20:

①Presiona INTERVALO para seleccionar INTERVALO 10/20, presiona ENTER, la opción INTERVALO 10/20 se encenderá a lo largo del ciclo.

②Tiempo de ciclo cuenta de 3 a 0 y luego, mientras que el pitido suena una vez por segundo

③Tiempo de ciclo cuenta de 10 a 0 y la opción ENTRENAMIENTO parpadea una vez por segundo junto con 20 pitidos. Mientras tanto, LISTO se encenderá y comenzará la cuenta atrás de 4 minutos.

④El tiempo de ciclo cuenta de 20 a 0 y DESCANSAR parpadeará una vez por segundo junto con los pitidos (Figura 30), mientras que LISTO parpadeará en los últimos 3s (Figura 31).

⑤Comenzará la cuenta atrás y DESCANSAR parpadeará una vez por segundo junto con el pitido (Figura 37),

⑥Los pasos③y④ continúan el conteo hasta que finalice el ENTRENAMIENTO

⑦Pulse el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, el pitido sonará durante 0,5s cada 30s. Todos los

valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 4 segundos. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.

⑧ Pulsa DETENER o finaliza el entrenamiento, sonará pitido durante 1 segundo y, a continuación, mostrará TIEMPO TOTAL, DISTANCIA, CALORÍAS durante 30 segundos, y VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar el PROMEDIO y MÁXIMO cada 5 segundos.

⑨ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).

⑩ Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

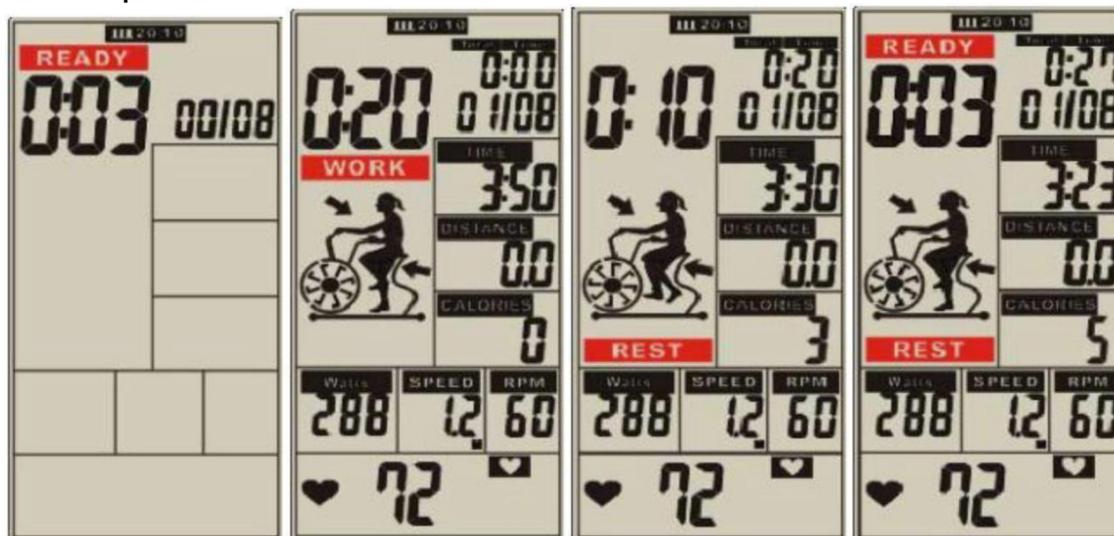


Figura 28

Figura 29

Figura 30

Figura 31

c. Intervalo PERSONALIZADO:

① Pulsa INTERVALO para seleccionar INTERVALO PERSONALIZADO, pulsa ENTER para entrar en este modo, entonces el INTERVALO PERSONALIZADO 00/XX parpadeará para ser ajustado junto con los pitidos 1s. Pulsa ARRIBA/ABAJO para ajustar 00/XX dentro de 1~99. Pulsa ENTER para confirmar y emitirá 1 pitido para entrar en el siguiente ajuste

- (Figura 32).
- ② La TIEMPO sigue encendido, ENTRENAMIENTO y 0:01 parpadearán, pulsa ARRIBA/ABAJO para ajustar el tiempo de entrenamiento entre 0:00~9:59 (Figura 34). Pulsa ENTER para confirmar mientras emite 1 pitido y el INTERVALO PERSONALIZADO sigue parpadeando.
 - ③ La cuenta atrás del tiempo de ciclo va de 3 a 0 y luego se inicia la consola, mientras tanto sonará una vez por segundo y LISTO parpadeará una vez por segundo, el contador muestra '00/XX'(Figura 35).
 - ④ El tiempo del ciclo cuenta hacia atrás desde el tiempo total preestablecido y ENTRENAMIENTO parpadeará una vez por segundo junto con los pitidos del zumbador. A continuación, el TIEMPO TOTAL, la DISTANCIA, las CALORÍAS, los VATIOS, la VELOCIDAD y las RPM empiezan a calcularse y a contar.
 - ⑦ En modo ENTRENAMIENTO, emitirá un pitido durante 1s y luego entra en modo Despertar si no entra ninguna señal en 30s.
 - ⑧ Pulse el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s cada 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadearán cada 4 segundos. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.
 - ⑨ Pulse DETENER o finaliza el entrenamiento, emitirá un pitido durante 1 segundo y, a continuación, mostrará TIEMPO TOTAL, DISTANCIA, CALORÍAS durante 30 segundos, y VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO MÁXIMO cada 5 segundos.
 - ⑩ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%,

IRONSIDE®

85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).

⑪ Pulse cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

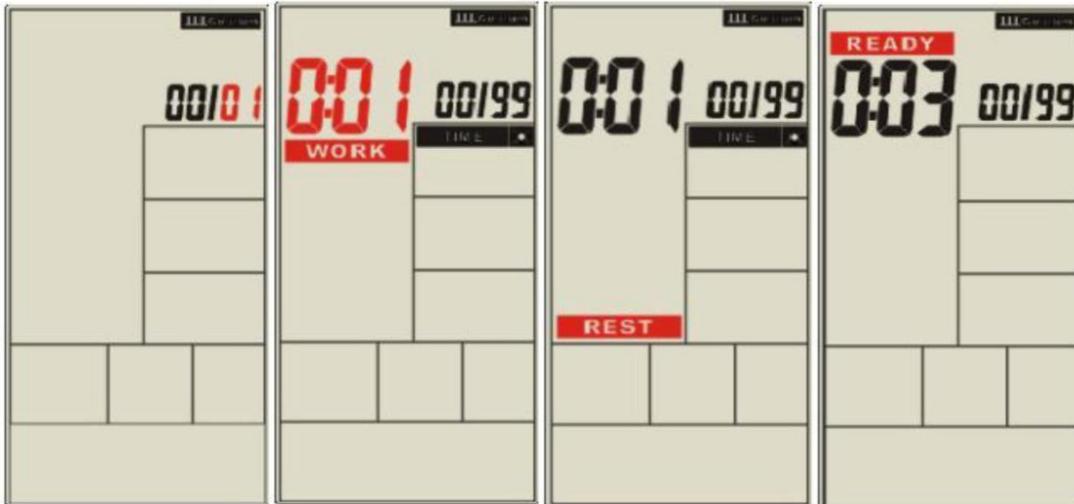


Figura 32

Figura 33

Figura 34

Figura 35



Figura 36

Figura 37

Figura 38

d. Modo TIEMPO objetivo:

① En el modo de espera, pulsa la tecla Tiempo objetivo y luego para ir al modo la

opción TIEMPO se iluminará, junto con un sonido largo durante 1s.

- ② TIEMPO parpadeará, pulsa ARRIBA y ABAJO para ajustar el valor (Figura 39) y pulsa ENTER para confirmar.
- ③ El valor predefinido y el tiempo de entrenamiento cambian cada 5 segundos hasta que la cuenta llega a 0, entonces la DISTANCIA, CALORÍAS, VATIOS, VELOCIDAD y RPM empiezan a contar hacia arriba. (Figura 40)
- ④ Pulse el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s durante 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 2 segundos. Si continúa parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.
- ⑤ Sin entradas de señal durante 30s, emitirá 1 pitido corto y entra en modo Despertar.
- ⑥ Pulse PARAR o finaliza el entrenamiento, la opción TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5s.
- ⑦ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).
- ⑧ Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.



Figura 39

Figura 40

Figura 41

Figura 42

e. Modo Distancia Objetivo:

- ① En modo de espera, pulsa la tecla Distancia Objetivo y se encenderá DISTANCIA OBJETIVO, junto con un sonido largo durante 1s.
- ② DISTANCIA parpadeará, pulsa ARRIBA y ABAJO para ajustar (Figura 41). Pulsa ENTER para confirmar mientras emite 1 pitido y DISTANCIA OBJETIVO permanecerá iluminado.
- ③ El valor predefinido y la distancia de entrenamiento cambian a la pantalla cada 5 segundos hasta que la cuenta llega a 0, entonces TIEMPO, CALORÍAS, VATIOS, VELOCIDAD y RPM empiezan a contar hacia arriba. (Figura 42)
- ④ Pulse el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s por segundo durante 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 2 segundos. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.
- ⑤ Sin entrada de señal durante 30s, sonará 1s y entrará en modo Despertar.

- ⑥ Pulsa la tecla DETENER o finaliza el entrenamiento, TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará el total de distancia de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5s.
- ⑦ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).
- ⑧ Pulse cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

f. Modo Calorías objetivo:

- ① En el modo de espera, pulsa la tecla Calorías Objetivo y se encenderá CALORÍAS OBJETIVO, junto con un sonido largo durante 1s.
- ② CALORÍAS parpadeará, pulsa ARRIBA y ABAJO para ajustarlo (Figura 43). Pulsa ENTER para finalizar mientras emite 1 pitido y CALORÍAS OBJETIVO permanecerá parpadeando.
- ③ El valor de preajuste y las calorías de entrenamiento cambian a la pantalla cada 5 segundos hasta que la cuenta llega a 0, entonces el TIEMPO, la DISTANCIA, los VATIOS, la VELOCIDAD y las RPM empiezan a contar hacia arriba (Figura 44).
- ④ Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s por 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 2 segundos. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.
- ⑤ Sin entrada de señal durante 30s, sonará 1s y entra en modo Despertar.

- ⑥ Pulsa la tecla DETENER o finaliza el entrenamiento, TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5s.
- ⑦ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).
- ⑧ Pulse cualquier tecla PROGRAM y ejecute el programa correspondiente.



Figura 43

Figura 44

Figura 45

Figura 46

g. Modo Frecuencia Cardíaca objetivo:

- ① En el modo de espera, pulsa la tecla de frecuencia cardíaca objetivo y se encenderá la opción, junto con un sonido largo durante 1s.

- ② EDAD parpadeará, pulsa ARRIBA y ABAJO para preajustar tu Edad (Figura 45). Pulsa ENTER para confirmar, junto con pitidos de 1s y FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO y FRECUENCIA CARDÍACA encendiéndose por última vez.
- ③ Cuando comiences el entrenamiento, se encenderá MÁXIMA FRECUENCIA CARDÍACA, 65% & 85% la frecuencia cardíaca cambiará en la pantalla. TIEMPO/ DISTANCIA/ CALORÍAS/ VATIOS/ VELOCIDAD/ RPM calcularán el valor del entrenamiento (Figura 46).
- ④ Cuando la Frecuencia Cardíaca baja al 65%, los símbolos   parpadearán. Y sonará cada 10 segundos hasta que la FC del usuario supere el 65% (Figura 47).
- ⑤ Cuando la Frecuencia Cardíaca supera al 85%, los símbolos   parpadearán. Y sonará cada 10 segundos hasta que la FC del usuario baje del 85% (Figura 48).
- ⑥ Cuando la Frecuencia Cardíaca esté entre 65% ~ 85%, el símbolo  parpadeará (Figura 49).
- ⑦ Sin entrada de señal durante 30s, sonará 1 pitido corto y entrará en modo Despertar.
- ⑧ Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s por segundo durante 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 2 segundos. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.
- ⑨ Pulsa DETENER de nuevo o finaliza el entrenamiento en 15s, TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA

IRONSIDE®

mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5s.

- ⑩ Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 21~23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 19~20).
- ⑪ Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.



Figura 47



Figura 48



Figura 49

OPCIONES DE AJUSTES:

Modo de ajuste

1. Mantén pulsada la tecla DETENER y ENTER durante 2s, se emitirá 1 pitido largo. DISTANCIE se ilumina, M/KM parpadeará una vez por segundo (Figura 50~51).
2. Pulsa ARRIBA o ABAJO para seleccionar KM o ML, pulsa ENTER para confirmar y luego pase al modo de espera.
3. Si no se realiza ninguna acción en la consola durante 30 segundos, pasará al modo de espera.

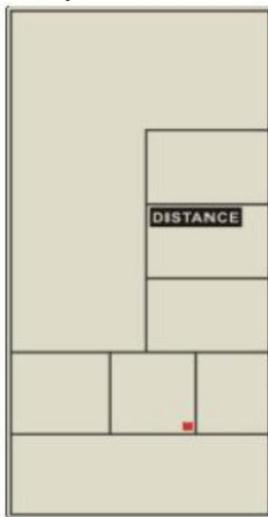


Figura 50



Figura 51

Modo Reiniciar

En cualquier modo, pulsa DETENER durante 2s, el sistema hará un REINICIO TOTAL.

1. La pantalla LCD parpadeará cada 2 segundos, sonará durante 2 segundos.
2. Vuelve a la página de espera, todos los ajustes se reanudan al valor preestablecido.

Modo DORMIR

1. En el Modo de Espera si no se pulsa ninguna tecla/RPM/impulso durante 30s, la consola pasará al modo DORMIR.