



Ciclo 625C/625R de Cybex
Manual del propietario
Sistemas cardiovasculares
Número de pieza LT-23688-3 E

Tabla de contenido

Seguridad

Prácticas y medidas de seguridad.....	4
Información de cable de alimentación.....	4
Instrucciones importantes de seguridad.....	5
Advertencias y precauciones.....	6

Montaje

Especificaciones.....	11
Elección y preparación de la ubicación.....	12
Medio ambiente.....	13
Requisitos de alimentación eléctrica.....	13
Herramientas necesarias.....	14
Procedimiento de montaje.....	14
Configuración.....	27
Configuración A/V y presintonías de radio FM.....	30
Controles del monitor E3 View.....	35
Configuración del monitor E3 View.....	36
Pruebas de funcionamiento.....	47

Funcionamiento

Uso previsto.....	49
Términos utilizados.....	49
Símbolos utilizados del control del usuario.....	50
Pantalla de la consola.....	51
Controles del usuario.....	52
Montaje y desmontaje.....	53
Desmontaje de emergencia.....	53
Guía rápida de utilización.....	53
Guía detallada de utilización.....	54
Selección del entrenamiento.....	55
Lecturas de datos.....	56
Indicador del ritmo cardíaco.....	57
Opciones de pantalla de monitor E3 View.....	58
Funciones de iPod.....	58
Battery Sentry (Centinela de batería).....	58

Mantenimiento

Advertencias.....	59
Unidad de limpieza.....	59

Batería recargable.....	60
Monitor E3 View.....	61
Medio ambiente.....	61

Atención al Cliente

Registro del producto.....	63
Contactar con Atención al Cliente.....	63
Pedido de piezas.....	63
Autorización de devolución de material (RMA).....	64
Piezas dañadas.....	64

Apéndice - Descripciones de los entrenamientos

1 - Weight Loss (Pérdida de peso).....	66
2 - Rolling Hills (Colinas ondulantes).....	68
3 - Hills (Colinas).....	70
4 - Pikes Peak (Picos).....	72
5 - Rampas.....	74
6 - Intervalo.....	76
7 - Fuerza.....	78
8 - Cardio.....	80
9 - Control del ritmo cardíaco.....	82

Cybex® y el logotipo de Cybex son marcas comerciales registradas de Cybex International, Inc. Polar® es una marca registrada de Polar Electro Inc. iPod y iPhone son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países.

DECLINACIÓN DE RESPONSABILIDAD: Cybex International, Inc. no se responsabiliza del contenido de este manual. Nos reservamos el derecho de revisar este documento en cualquier momento o de realizar cambios en el producto descrito dentro sin previo aviso ni obligación de notificar a persona alguna sobre tales revisiones o cambios.

© Derechos de autor 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183

www.cybexintl.com • LT-23688-3 E • Septiembre 2015

Información de conformidad FCC


Los cambios o modificaciones realizados a esta unidad que la parte responsable del cumplimiento no haya aprobado expresamente, podrían anular la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Se ha comprobado que este equipo cumple con los límites para dispositivos digitales Clase B, en conformidad con la parte 15 de las Normas FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable frente a interferencias perniciosas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radio frecuencia y, si no se instala y utiliza según el manual de instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones. No obstante, no existe garantía alguna de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si este equipo causara interferencias perniciosas a la recepción de radio o televisión, que se pueden establecer encendiendo y apagando el equipo, se solicita al usuario a que intente corregir la interferencia siguiendo una o más de las siguientes medidas:

- Reoriente o vuelva a colocar su antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma en un circuito diferente al que esté conectado el receptor.
- Consulte con el distribuidor o un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

Seguridad

Prácticas y medidas de seguridad

 Lea el manual del propietario antes de montar, reparar o utilizar el equipo. El propietario debe cumplir con todas las instrucciones de seguridad de este manual. También es responsabilidad del propietario enseñar a los usuarios a utilizar las máquinas de forma adecuada y segura, además de colocar en un lugar visible todas las etiquetas de advertencia y los carteles de instrucciones. Todos los usuarios deberían leer estas etiquetas y carteles antes de utilizar las máquinas.

⚠ ADVERTENCIA

Si no se siguen las siguientes medidas de seguridad, pueden producirse daños graves o la muerte.

Información de cable de alimentación

El adaptador de alimentación de CA es opcional.

⚠ ADVERTENCIA

Peligro de descarga eléctrica y electrocución.


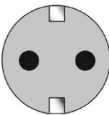
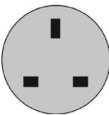


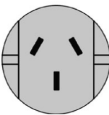
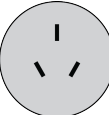


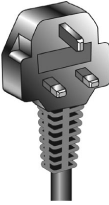

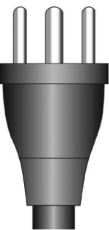


- Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.
- No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.

AVISO

Cybex no asume ninguna responsabilidad por las lesiones o daños ocasionados como resultado de una modificación del cable o el enchufe.

- Verifique que los requerimientos de voltaje de la unidad se corresponden con los requerimientos de voltaje locales.
- Verifique que la salida de la unidad tiene la misma configuración que el enchufe.

Configuraciones de cable de alimentación

						
						
115 VCA	Enchufe europeo	Reino Unido 230 VCA	Japonés	Danés	Australia	Chino

NEMA 5-15	7/7 CEE	1363 BS	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 y GB 1002-1
-----------	---------	---------	----------	----------	-------------	--------------------------

Instrucciones importantes de seguridad

(Guarde estas instrucciones)


⚠️ ADVERTENCIA

Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

- Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.
- La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.
- Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.

Medidas de seguridad para los usuarios

Antes de su uso:

- Sométase a una revisión médica antes de empezar un programa de ejercicios.
- Antes de utilizar, reciba formación.
-  Lea y comprenda las etiquetas de advertencia.
- El peso máximo del usuario debe ser de 400 lb (180 kg).
- Inspeccione la unidad. Si está dañada, notifíquelo al personal de planta. NO UTILIZAR.
- No quite esta etiqueta. Reemplace si está dañada o es ilegible.

Durante el uso

- No utilice para estirar y no ate correas u otros dispositivos.
- No permita que los niños de 12 años o menos estén en la máquina o cerca de ella.
- Deje de hacer ejercicio si se siente débil, mareado o tiene algún dolor.
- Utilice los apoyamanos de la cinta de correr como apoyo y para mantener el equilibrio.
- Mantenga todas las partes del cuerpo, ropa y accesorios, alejados de las piezas móviles.

Medidas de seguridad para la instalación

Es responsabilidad única del usuario / propietario o del operario de las instalaciones asegurarse de que se realiza un mantenimiento regular.

- Obligue a que todos los usuarios cumplan con las precauciones de seguridad.
- Lea y entienda completamente el Manual del usuario antes de montar, realizar el mantenimiento o utilizar la unidad.
- Verifique que todos los usuarios están debidamente formados en el uso del equipo.
- No use la unidad en el exterior.
- Compruebe que cada unidad está configurada y nivelada, y que funcione en una superficie nivelada sólida. No instale el equipo en una superficie no uniforme.
- Verifique que hay espacio suficiente para un acceso y funcionamiento seguro de la unidad.
- Utilice sólo adaptadores de corriente CA proporcionados por Cybex.
- No utilice el adaptador de corriente opcional en lugares húmedos o mojados.

- No use la unidad si: (1) la unidad está conectada a un adaptador de alimentación opcional que presente el cable dañado; (2) la unidad no funciona debidamente; o (3) si la unidad se ha caído o sufre daños. Busque la asistencia de un técnico cualificado.
- El EQUIPO no es apto para su uso en presencia de aerosoles (sprays), MEZCLAS ANESTÉSICAS INFLAMABLES CON EL AIRE o CON OXÍGENO o con ÓXIDO NITROSO.
- Realice comprobaciones de mantenimiento regular a la unidad. Se puede mantener su nivel de funcionamiento si se examina con regularidad. Preste mucha atención a las zonas más susceptibles al desgaste, incluyendo (aunque no limitado a) cables, poleas, cinturones y agarres.
- Sustituya todas las etiquetas de advertencia si están dañadas, gastadas o no se pueden leer.
- Sustituya inmediatamente los componentes gastados o que presenten daños. Si no es posible sustituir inmediatamente los componentes dañados o gastados, retire la unidad del servicio hasta que se realice la reparación.
- No lleve a cabo ninguna reparación eléctrica o mecánica. Cuando necesite realizar alguna reparación, póngase en contacto con un técnico de mantenimiento cualificado. Si no se hace así se puede provocar una lesión grave. Consulte el Servicio al cliente para obtener la información de contacto.
- Use únicamente los componentes suministrados por Cybex para realizar el mantenimiento / reparaciones a la unidad.
- Guarde un registro de reparaciones de todas las actividades de mantenimiento.
- Desconecte el adaptador de corriente opcional antes de reparar la unidad.
- No utilice accesorios a menos que Cybex los haya recomendado para la unidad.
- La unidad puede generar interferencias electromagnéticas o de otro tipo, o puede verse afectada por interferencias procedentes de otros equipos cercanos. En caso de que se sospeche esto, tome precauciones separando el equipo o protegiéndolo para evitar dichas interferencias.


Advertencias y precauciones

Las etiquetas de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa que podría provocar lesiones graves o la muerte si no se respetan las precauciones.

Las etiquetas de precaución indican una situación potencialmente peligrosa que podría provocar lesiones graves o daños a la máquina si no se respetan las precauciones.

Consulte el apartado Contactar con Atención al cliente para sustituir cualquier etiqueta desgastada o dañada.


Etiquetas de advertencia y precaución - 625C

⚠ ADVERTENCIA	Podrían producirse lesiones graves si no se cumplen estas precauciones
Los sistemas de supervisión de velocidad pueden ser inexactos. El ejercicio en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.	
<p>Antes de su uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realice un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. • Consulte las instrucciones antes de usar. • Lea y comprenda las etiquetas de advertencia.  • El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (180 kg). • Inspeccione la unidad. Si está dañada, notifíquelo al personal de planta. NO UTILIZAR. • No retire esta etiqueta. Reemplace si está dañada o es ilegible. <p>Durante el uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No utilice para estirar y no ate correas u otros dispositivos. • No permita que los niños de 12 años o menos estén en o cerca de la máquina. • Deje de hacer ejercicio si se siente débil, mareado o tiene algún dolor. • Use los pasamanos de apoyo y para mantener el equilibrio. • Mantenga todas las partes del cuerpo, ropa y accesorios, alejados de las piezas móviles. 	
DE-23739-3 B	

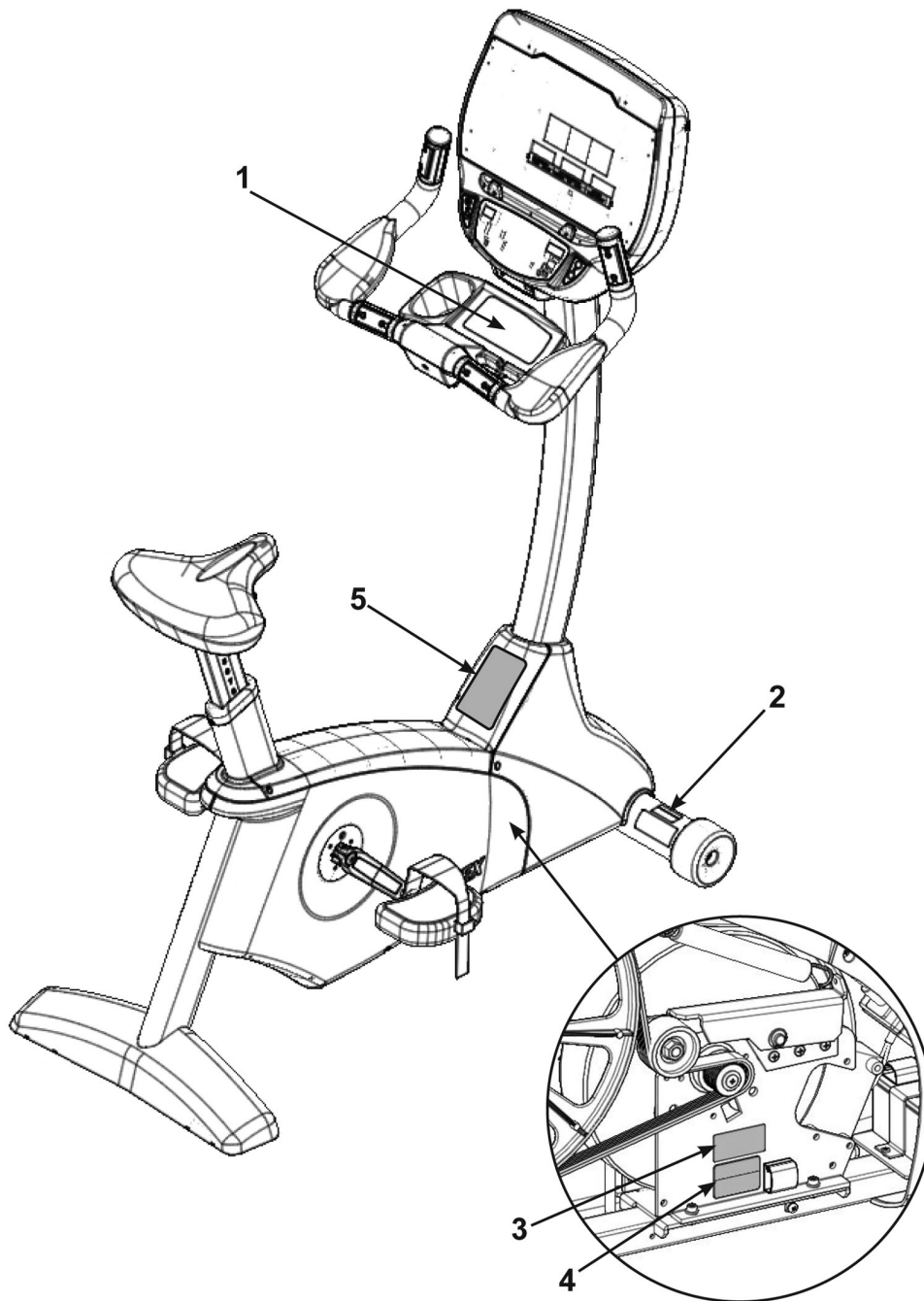
⚠ ADVERTENCIA
<p>Peligro de descarga eléctrica y electrocución.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenchufe la unidad y deje reposar 10 minutos antes de limpiar o realizar el mantenimiento. • La carga eléctrica puede permanecer en la unidad después de desconectar el aparato. • Mantenga el agua y los líquidos alejados de las piezas eléctricas.
DE-21749-3 C

⚠ PRECAUCIÓN
<p>Peligro de piezas en movimiento.</p> <p>Para evitar lesiones, mantenga las manos y los dedos alejados cuando esté en uso.</p>
DE-18362-3 B

⚠ ADVERTENCIA
<p>Peligro de quemaduras</p> <p>No toque el volante hasta que se enfríe.</p>
DE-18363-3 C

⚠ AVERTISSEMENT
<p>Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées</p>
<p>Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.</p>
<p>Conseils d'utilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice. • Obtenir des instructions avant toute utilisation. • Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.  • Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence. • Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb). • Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER. • Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant. • Clip E-STOP lanière aux vêtements. • Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible. <p>Pendant l'utilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs. • Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine. • Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur. • Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre. • Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles. • Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.
DE-24016-2 B

Ubicación de la etiqueta - 625C



1	DE-23739-X	Etiqueta, advertencia, bandeja de acceso
2	DE-21749-X	Etiqueta, Advertencia, Desconectar alimentación
3	DE-18363-X	Etiqueta, Advertencia, Volante caliente
4	DE-18362-X	Pegatina, Precaución piezas móviles
5	DE-24016-2	Etiqueta, advertencia, Canadá

Etiquetas de advertencia y precaución - 625R

⚠️ ADVERTENCIA Podrían producirse lesiones graves si no se cumplen estas precauciones

Los sistemas de supervisión de velocidad pueden ser inexactos. El ejercicio en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

Antes de su uso:

- Realice un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Consulte las instrucciones antes de usar.
- Lea y comprenda las etiquetas de advertencia. 
- El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (180 kg).
- Inspeccione la unidad. Si está dañada, notifíquelo al personal de planta. **NO UTILIZAR.**
- No retire esta etiqueta. Reemplace si está dañada o es ilegible.

Durante el uso:

- No utilice para estirar y no ate correas u otros dispositivos.
- No permita que los niños de 12 años o menos estén en o cerca de la máquina.
- Deje de hacer ejercicio si se siente débil, mareado o tiene algún dolor.
- Use los pasamanos de apoyo y para mantener el equilibrio.
- Mantenga todas las partes del cuerpo, ropa y accesorios, alejados de las piezas móviles.

DE-23740-3 B

⚠️ ADVERTENCIA

Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

- Desenchufe la unidad y deje reposar 10 minutos antes de limpiar o realizar el mantenimiento.
- La carga eléctrica puede permanecer en la unidad después de desconectar el aparato.
- Mantenga el agua y los líquidos alejados de las piezas eléctricas.

DE-21749-3 C

⚠️ PRECAUCIÓN

Peligro de piezas en movimiento.

Para evitar lesiones, mantenga las manos y los dedos alejados cuando esté en uso.

DE-18362-3 B

⚠️ ADVERTENCIA

Peligro de quemaduras

No toque el volante hasta que se enfríe.


DE-18363-3 C

⚠️ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

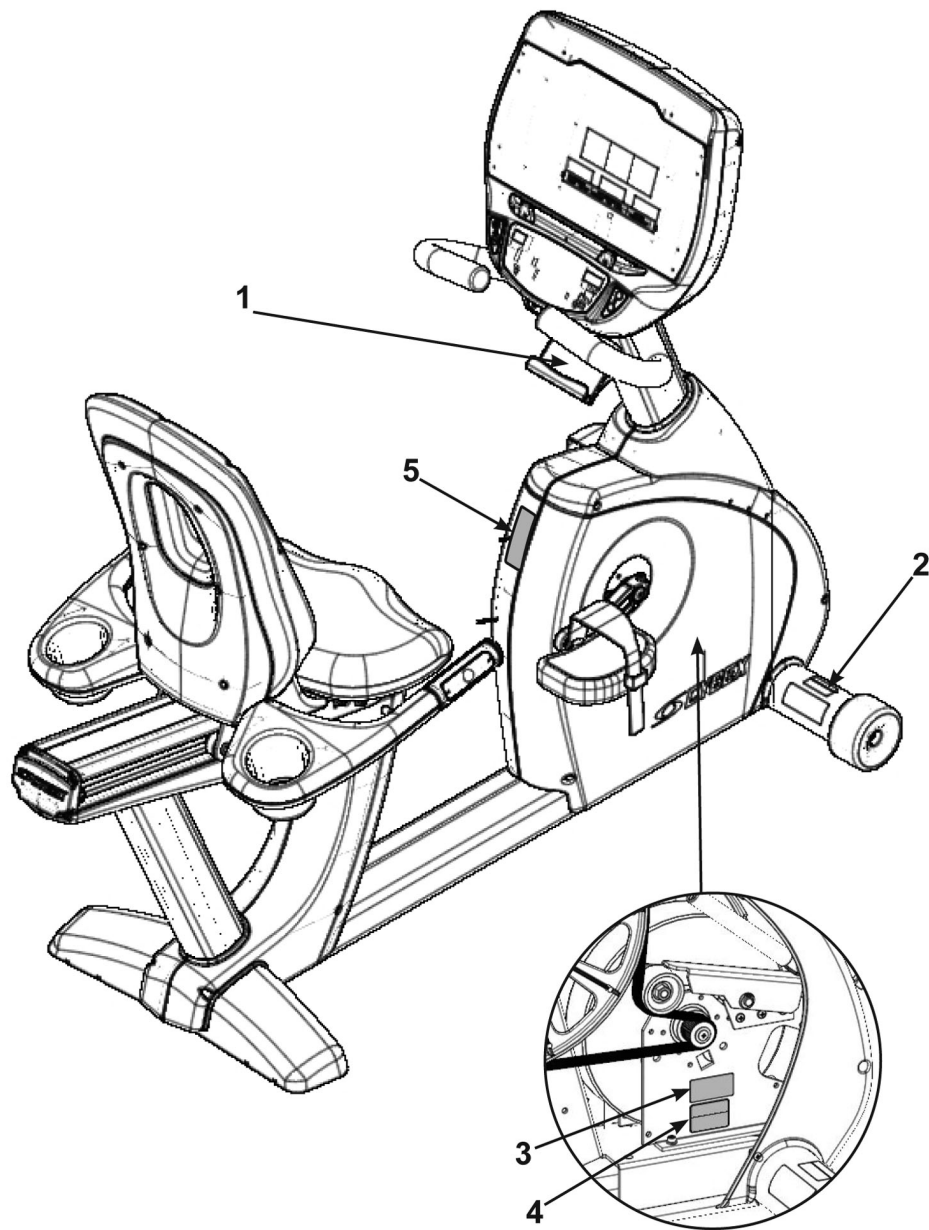
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Ubicación de la etiqueta - 625R



1	DE-23740-X	Etiqueta, advertencia, bandeja de acceso
2	DE-21749-X	Etiqueta, Advertencia, Desconectar alimentación
3	DE-18363-X	Etiqueta, Advertencia, Volante caliente
4	DE-18362-X	Pegatina, Precaución piezas móviles
5	DE-24016-2	Etiqueta, advertencia, Canadá

Montaje

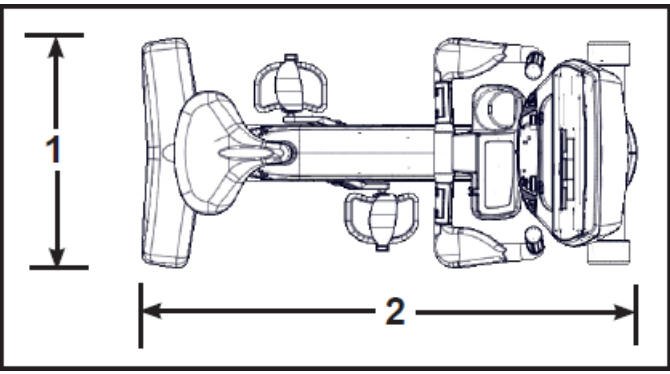
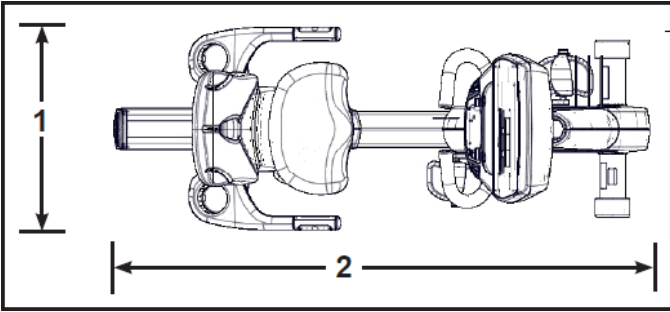
Especificaciones

	Ciclo 625C	Ciclo 625R
Longitud montada	48" (122 cm)	65" (165 cm)
Ancho montado	23" (58 cm)	24" (62 cm)
Altura montada	61" (155 cm)	49" (125 cm)
Peso del producto	143 lbs (65 kg)	166 lbs (75 kg)
Peso de envío	173 lbs (78 kg)	196 lbs (89 kg)
Niveles de resistencia	21 (el usuario selecciona en el modo manual o bicicleta)	
Entrenamientos	<p>Inicio rápido, ocho entrenamientos, y control de ritmo cardíaco para la opción Monitor E3 View.</p> <p>El inicio rápido se selecciona como modo "Bicicleta" o Potencia constante. Los ejercicios de pérdida de peso y cardiovasculares son de potencia constante. El inicio rápido y los entrenamientos disponen de 21 niveles.</p>	
Características de la consola	<p>Consola superior: LED o monitor E3 View.</p> <p>Muestra: tiempo, BPM, peso, calorías, RPM y Cal/Hr.</p> <p>Asimismo el monitor E3 View muestra vatios, MET y distancia.</p> <p>Consola inferior: pantalla numérica izquierda para velocidad o nivel.</p> <p>Pantalla numérica derecha para velocidad en carretera, vatios o RPM finales.</p>	
Características para ritmo cardíaco	Receptor del pulso inalámbrico de 5 KHz integrado (el transmisor no está incluido) y monitorización del pulso por contacto.	
Alcance de resistencia	Mínimo - 20 vatios; Máximo - 900 vatios.	
Peso máximo del usuario	400 lbs (181 kg).	
Potencia	Autopropulsado, adaptador CA opcional para pantalla permanente.	
Suministro eléctrico	100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A, CA (9V CC, 1,7A). Enchufe NEMA 5-15	
Otros	Soporte para botella de agua y bandeja de objetos.	
Opciones	Monitor E3 View, receptor inalámbrico de audio, compatibilidad con iPod/iPhone.	

Vista superior 625C, 625R

Dimensiones

Ciclo 625C	Ciclo 625R
------------	------------

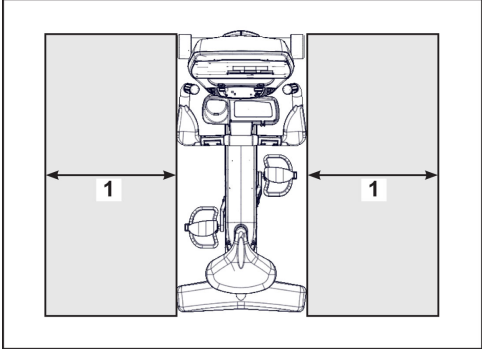
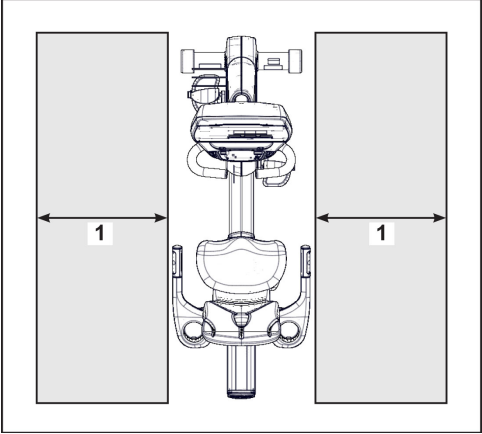
			
1	23' (58 cm)	1	24" (62 cm)
2	48" (122 cm)	2	65" (165 cm)

Elección y preparación de la ubicación

Antes de montar la unidad, compruebe que la ubicación elegida cumpla con los siguientes criterios:

- La zona está bien iluminada y ventilada.
- La superficie presenta buenas condiciones estructurales y está bien nivelada.
- Área libre de acceso a la unidad y desmonte en caso de emergencia. El espacio mínimo es de 0,6 metros (23,6 pulgadas).
- Las unidades adyacentes pueden compartir la zona libre.

Área libre

625C		625R	
			
1	23.6", 0,6 m	1	23.6", 0,6 m

El propietario de la instalación o equipo es el responsable de asegurarse que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por esta de forma segura.

En cumplimiento con la ADA (Ley de Discapacidad Americana), debe haber un espacio libre en el suelo de al menos 0,76 metros por 1,21 metros y debe estar provisto de una ruta accesible para al menos uno de cada tipo de equipo de ejercicios. Si el espacio libre se encuentra cerrado en tres de los lados (por ejemplo, por las paredes o por el mismo equipo), el espacio libre debe ser de 0,91 a 1,21 metros.

Todas las otras máquinas deben disponer de un espacio de suelo libre de 23" (58 cm) para todos los puntos de acceso de la máquina.

Las dimensiones que se mencionan en las instrucciones de montaje de este manual incluyen las dimensiones (en uso) de espacio ocupado máximo.

Debe haber una distancia mínima de 12" (30 cm) entre las unidades para que la señal inalámbrica de ritmo cardíaco funcione correctamente.

Medio ambiente

Humedad y electricidad estática

La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con un rango de humedad relativa del 30 % al 75 %. La unidad puede enviarse y almacenarse en un rango de humedad relativa del 10 % al 90 %.

El aire seco de los aires acondicionados puede generar electricidad estática. Durante el entrenamiento, el usuario puede sufrir una descarga debido a la acumulación de electricidad estática en su cuerpo y en el circuito de descarga de la unidad. Si se experimenta electricidad estática, aumente la humedad hasta un nivel cómodo mediante el uso de un humidificador.

No instale, use o almacene la unidad en un área muy húmeda, por ejemplo, cerca de una sala de vapor, una sauna, una piscina climatizada o al aire libre. La exposición a una gran cantidad de vapor de agua, cloro y/o bromo podría afectar negativamente los componentes electrónicos, así como las demás piezas de la unidad.

Temperatura

La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con un rango de temperatura ambiente de 50° F (10° C) a 104° F (40° C). La unidad se puede enviar y almacenar en un entorno con un rango de temperatura ambiente de 32° F (0° C) a 140° F (60° C).

Requisitos de alimentación eléctrica

El kit de alimentación de CA es opcional.

Asegúrese de que la unidad está conectada a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

Compruebe que la conexión presenta un circuito a tierra. No utilice un adaptador de enchufe con descarga a tierra para adaptar el cable de alimentación de 3 patillas a una toma que no tenga conexión de tierra.

Utilice sólo el kit de alimentación de CA proporcionado por Cybex. Consulte las dudas que tenga a un electricista.


Compruebe que el suministro de alimentación sea compatible con la normativa local correspondiente.

Herramientas necesarias

- Llave Allen de 3/16" (suministrado solo con reclinada)
- Destornillador Phillips
- Llave de tubo de 1/2"
- Llave de boca de 9/16"

Procedimiento de montaje

Dos personas deberán realizar este procedimiento.

 Lea y entienda completamente las instrucciones antes de empezar a montar la unidad. Revise en detalle todos los elementos. En caso de existir daños, consulte la sección Servicio de Atención al Cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento adecuado para devolver, sustituir u ordenar nuevamente componentes.

Las palabras «izquierda» y «derecha» hacen referencia a la orientación del usuario.

Compruebe que ha recibido el paquete correcto.

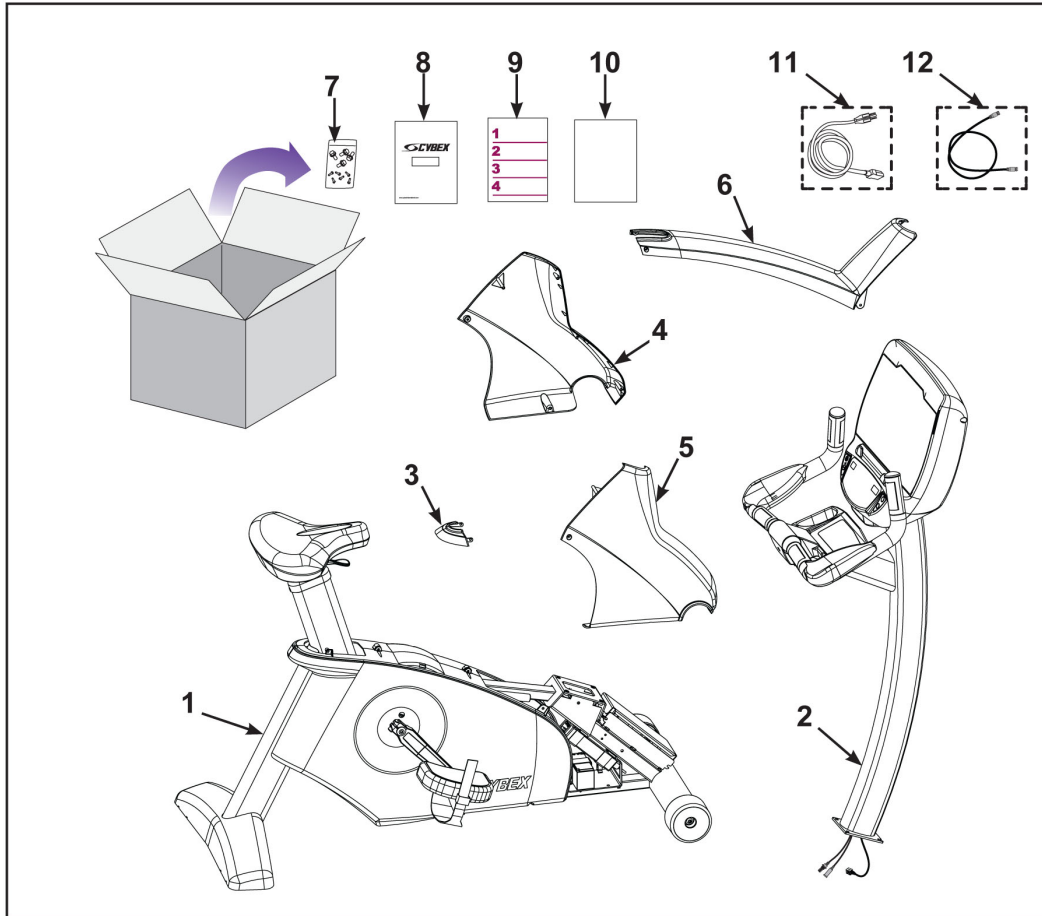
1. Lea la etiqueta de la caja para comprobar que el número de modelo y el voltaje (opcional) coinciden con lo solicitado.
2. Verifique que el color de la pintura se ajusta a lo solicitado.

Montaje de 625C

Verifique la lista de piezas que se muestra a continuación

Artículo	Cantidad	Número de pieza	Descripción
1	1	Varía	Base con cubiertas acopladas
2	1	Varía	Montaje de la consola
3	1	PL-21584	Tapa trasera
4	1	PL-21581	Cubierta izquierda delantera
5	1	PL-21582	Cubierta derecha delantera
6	1	PL-21583	Tapa superior
7	1	AX-21698	Paquete de hardware
8	1	LT-23688-X	Manual del usuario
9	1	LT-23690	Cartel de montaje
10	1	LT-23693	Hoja de garantía, cliente

Artículo	Cantidad	Número de pieza	Descripción
10	1	LT-23692	Hoja de garantía, comercial
11	1	Varía	Cable de alimentación (opción de monitor E3 View)
12	1	AW-23836	Cable, 6 pies (1,82 m), coaxial (opción de monitor E3 View)



Artículo	Cantidad	Número de pieza	Descripción
13	4	HS-19108	Tornillo, 5/16-18 x 0,775",HXHD,WHIZ-LOCK,GR
14	6	HS-15706	Tornillo, 8-16 x 0,50", PNHD

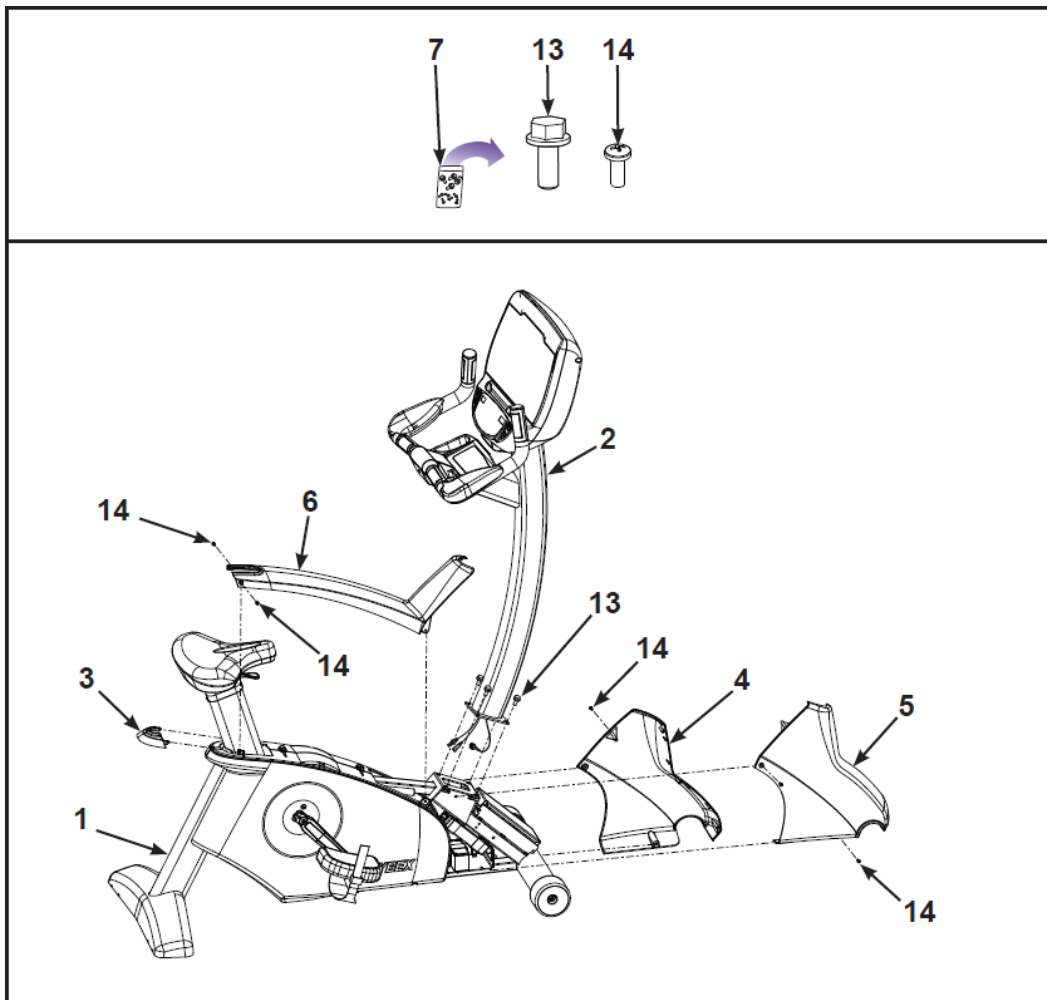


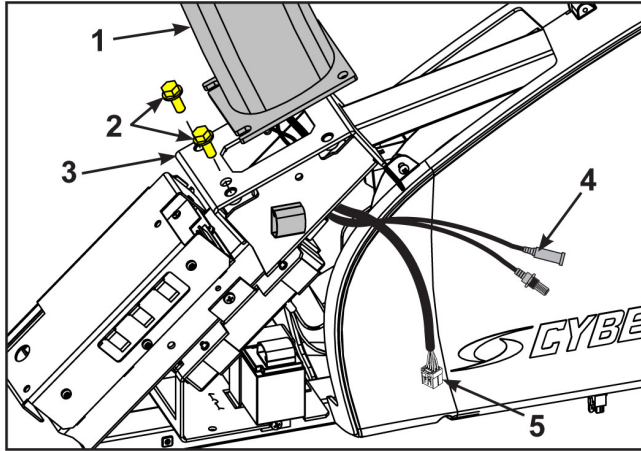
Figura 1: Piezas metálicas

Levante y mueva la unidad

1. Sujete cada una de las patas traseras.
2. Levante las patas traseras para que las ruedas de transporte delanteras puedan rodar por el suelo. Utilice métodos de levantamiento correctos.
3. Ruede la unidad hasta la ubicación deseada.
4. Baje las patas posteriores de manera que la unidad quede en la ubicación deseada.

Instale la consola.

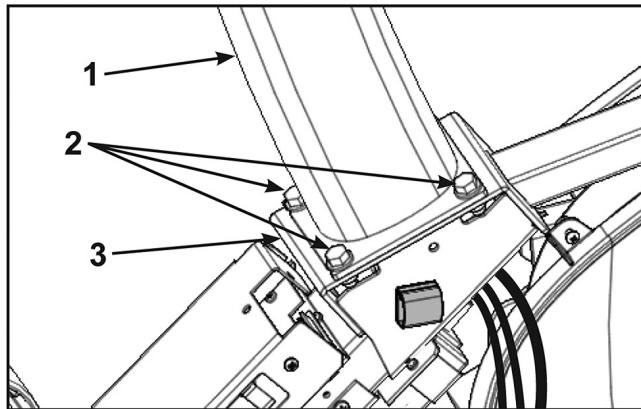
1. Enrosque a mano los dos tornillos en la estructura principal.



	Descripción	Cantidad
1	Montaje de la consola	1
2	Tornillos	2
3	Montaje de la base	1
4	Cable A/V opcional	1
5	Cable de la pantalla	1

El conjunto de la consola necesitará sujetarse entre los pasos 2 y 5.

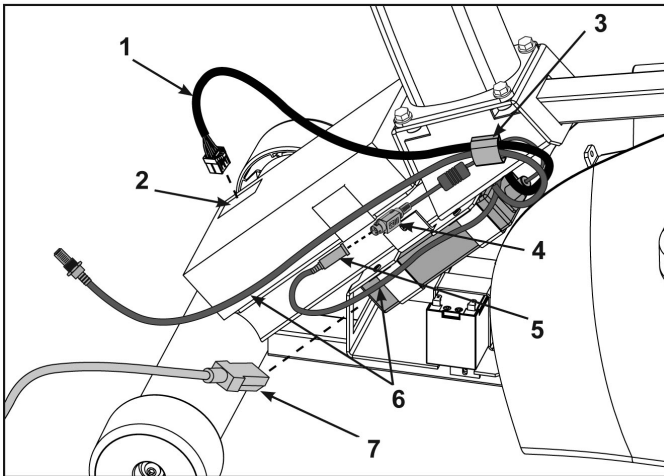
2. Inserte el cable de la pantalla y el cable A/V opcional a través del marco de la parte izquierda. Tenga cuidado de no pillar ni dañar los cables durante el montaje.
3. Coloque el conjunto de la consola en la posición correcta de la estructura principal deslizando e introduciendo en la posición correcta los dos tornillos de montaje.
4. Enrosque a mano los otros dos tornillos.



	Descripción	Cantidad
1	Montaje de la consola	1
2	Tornillos	2
3	Montaje de la base	1

5. Apriete de manera segura los cuatro tornillos con una llave de tubo de 1/2"

6. Enrute los cables a través de la pinza gris del controlador.

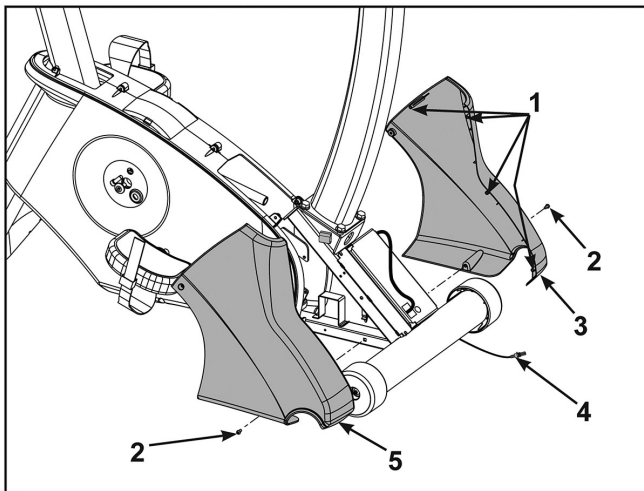


	Descripción	Cantidad
1	Cable	1
2	Conector del cable de la pantalla	1
3	Pinza gris	1
4	Salida de suministro de alimentación	1
5	Conector DIN de cable de consola	1
6	Cables A/V (opcional)	1
7	Cable de alimentación	1

7. Conecte el cable de la pantalla en el conector del cable de la pantalla del tablero de control inferior. Asegúrese de que el conector del cable esté sujeto de manera segura.
8. Conecte el conector DIN del cable de la consola en la salida del suministro de alimentación. Asegúrese de que los dos conectores encajen firmemente y de que no puedan separarse sin tirar de la parte posterior del manguito para liberarlo.

Instale las cubiertas frontales

1. Instale la cubierta izquierda frontal con un tornillo mediante un destornillador Phillips.



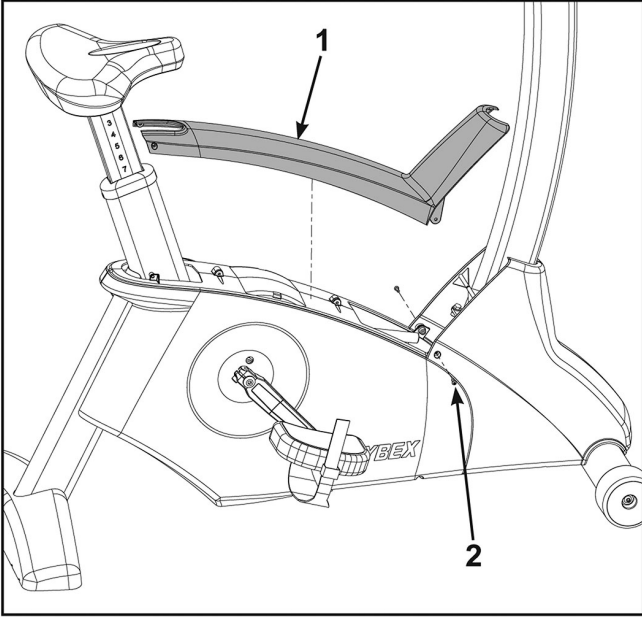
	Descripción	Cantidad
1	Conectores de plástico	1
2	Tornillo	1
3	Cubierta izquierda delantera	1
4	Cables A/V opcionales	1
5	Cubierta derecha delantera	1

2. Enrute los cables A/V opcionales a través de las cubiertas frontales al frente de la unidad. Tenga cuidado de no pillar ni dañar los cables durante el montaje. Además de los tornillos de montaje, estos cuatro conectores de plástico que sujetan conjuntamente las cubiertas. Asegúrese de que los cuatro conectores de plástico estén insertados correctamente en cada cubierta delantera.

3. Instale la cubierta derecha frontal con un tornillo mediante un destornillador Phillips.

Coloque la cubierta superior

Instale la tapa superior con dos tornillos con un destornillador Phillips.

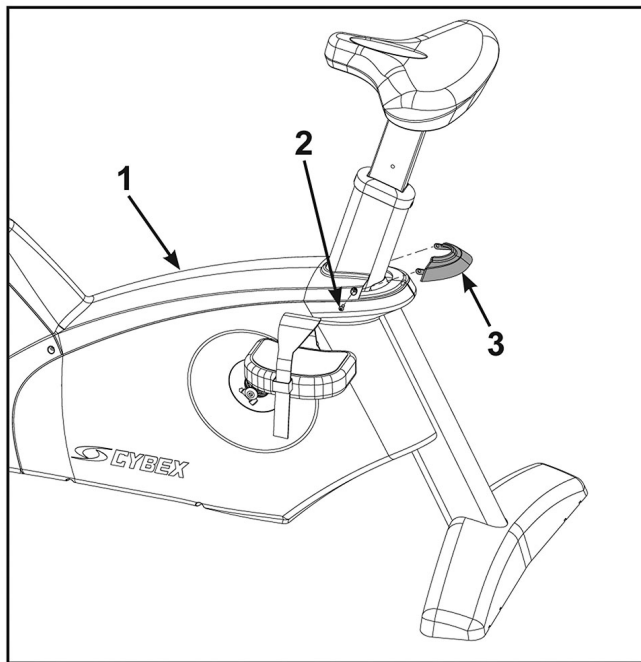


	Descripción	Cantidad
1	Tapa superior	1
2	Tornillos	2

Instale la tapa trasera

1. Coloque la tapa trasera en la tapa superior.

Asegúrese de que la tapa trasera está totalmente insertada en la tapa superior.

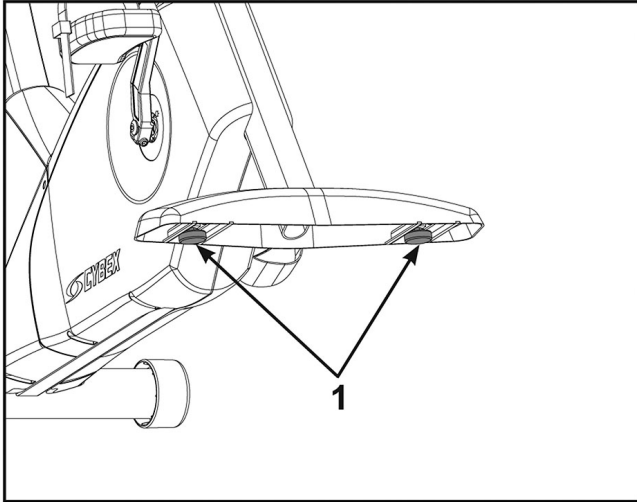


	Descripción	Cantidad
1	Tapa superior	1
2	Tornillos	2
3	Soporte posterior	1

2. Instale la tapa trasera con dos tornillos con un destornillador Phillips.

Nivele la unidad

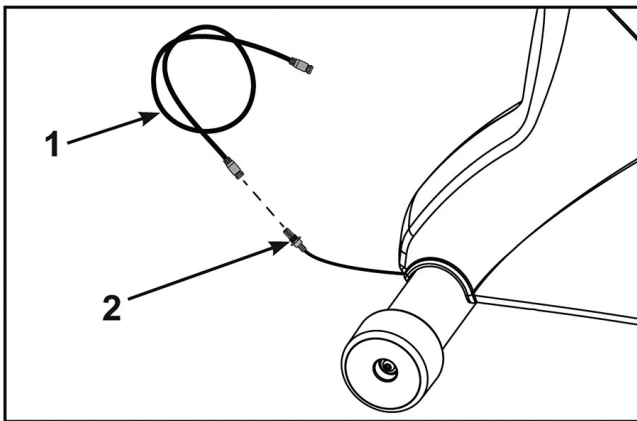
Compruebe que la unidad está colocada en una superficie nivelada. En caso contrario, use una llave plana 9/16" para ajustar hacia arriba o hacia abajo los pies de nivelación.



	Descripción	Cantidad
1	Patas niveladoras	2

Instale el cable coaxial (opción de monitor E3 View)

Instale el cable coaxial de 6 pies en el conector del cable coaxial en la base de la unidad.



	Descripción	Cantidad
1	Cable coaxial de 6 pies (1,82 m)	1
2	Conector de cable coaxial	1

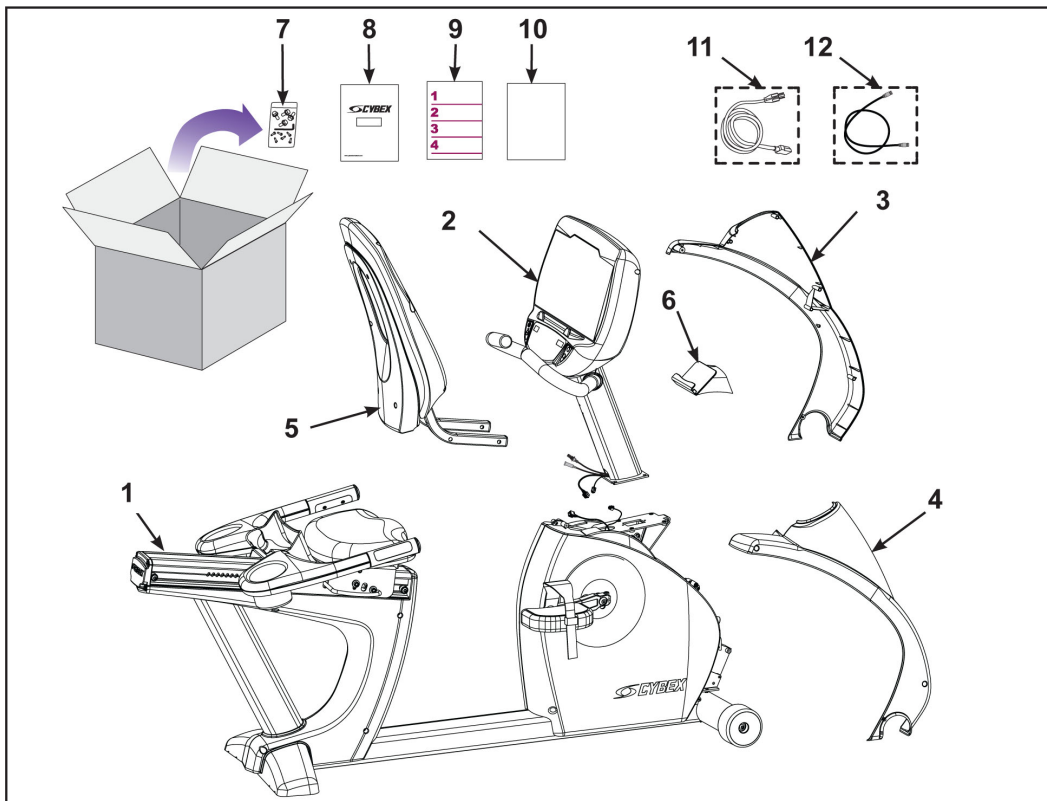
Inspeccione visualmente la unidad.

1. Retire el material de embalaje de la unidad.
2. Examine la unidad para asegurarse de que se ha montado completa y correctamente.

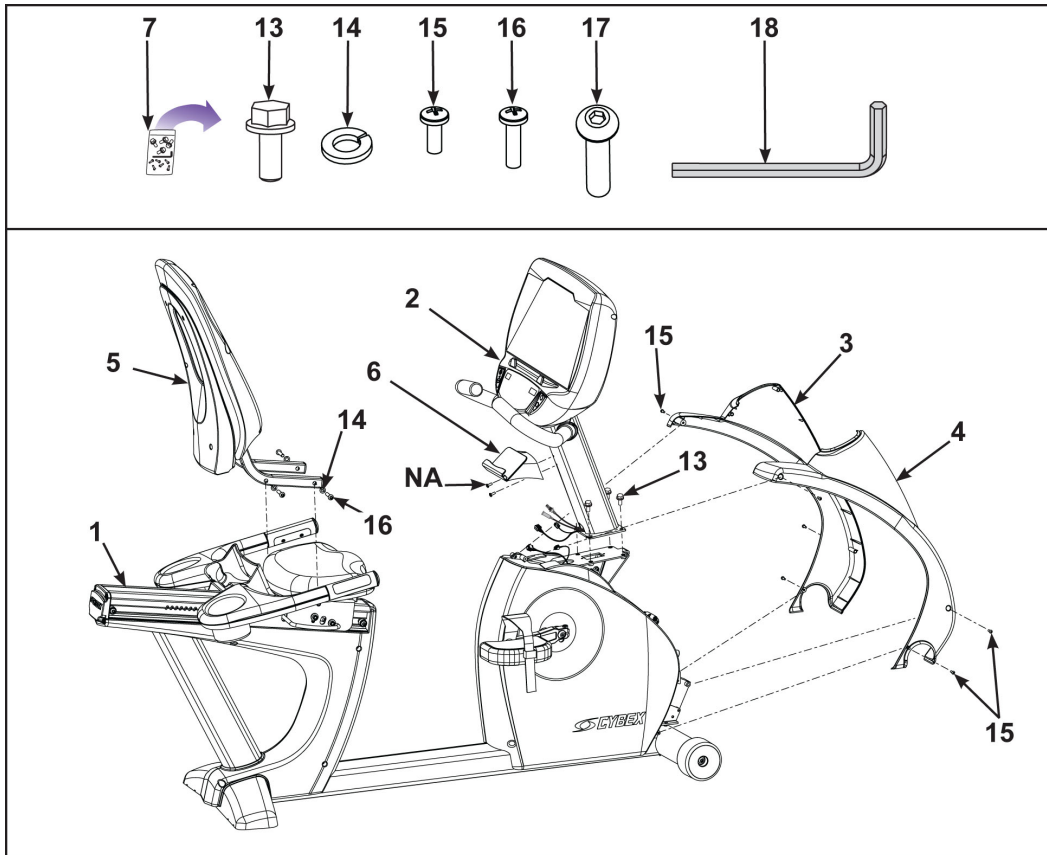
Montaje de 625R

Verifique la lista de piezas que se muestra a continuación

Artículo	Cantidad	Número de pieza	Descripción
1	1	Varía	Base con cubiertas acopladas
2	1	Varía	Montaje de la consola
3	1	PL-21517	Cubierta izquierda delantera
4	1	PL-21518	Cubierta derecha delantera
5	1	AX-21670	Conjunto de respaldo del asiento
6	1	AX-21738	Bandeja accesoria
7	1	AX-21699	Paquete de hardware
8	1	LT-23688-X	Manual del usuario
9	1	LT-23691	Cartel de montaje
10	1	LT-23693	Hoja de garantía, cliente
10	1	LT-23692	Hoja de garantía, comercial
11	1	Varía	Cable de alimentación (opción de monitor E3 View)
12	1	AW-23836	Cable, 6 pies (1,82 m), coaxial (opción de monitor E3 View)



Artículo	Cantidad	Número de pieza	Descripción
13	4	HS-19108	Tornillo, 5/16-18 x 0,775",HXHD,WHIZ-LOCK,GR
14	4	HW-53018	Arandela con hendidura 5/16"
15	6	HS-15706	Tornillo, 8-16 x 0,50", PNHD
16	2	HS-18311	Tornillo, 8-16 x 0,75", PNHD
17	4	HS-41107	Tornillo, 5/16-18 X 1,50"
18	1	HX-00438	Llave Allen de 3/16"

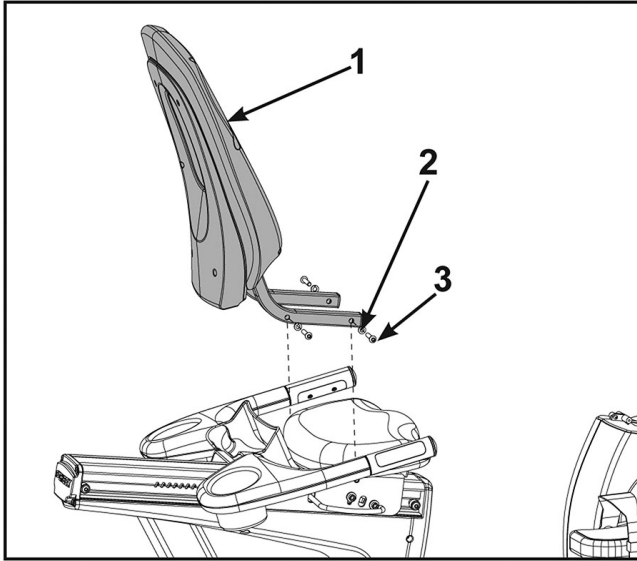


Levante y mueva la unidad

1. Sujete cada una de las patas traseras.
2. Levante las patas traseras para que las ruedas de transporte delanteras puedan rodar por el suelo. Utilice métodos de levantamiento correctos.
3. Ruede la unidad hasta la ubicación deseada.
4. Baje las patas posteriores de manera que la unidad quede en la ubicación deseada.

Instale el conjunto del respaldo del asiento.

1. Coloque el conjunto del respaldo del asiento en la posición correcta y enrosque a mano cada uno de los tornillos y cuatro arandelas.

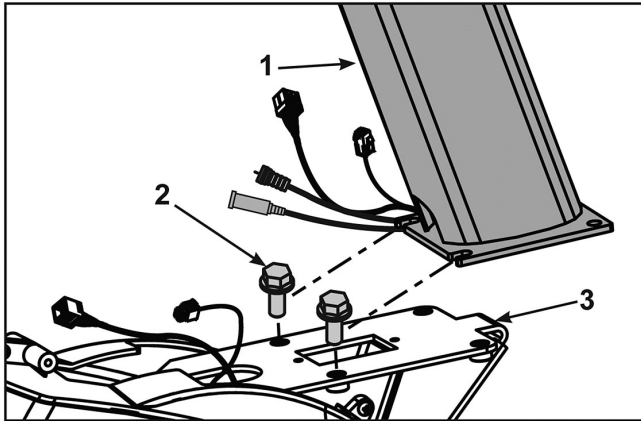


	Descripción	Cantidad
1	Conjunto de respaldo del asiento	1
2	Arandelas	4
3	Tornillos	4

2. Apriete de manera segura los tornillos con la llave Allen de 3/16" proporcionada.

Instale la consola.

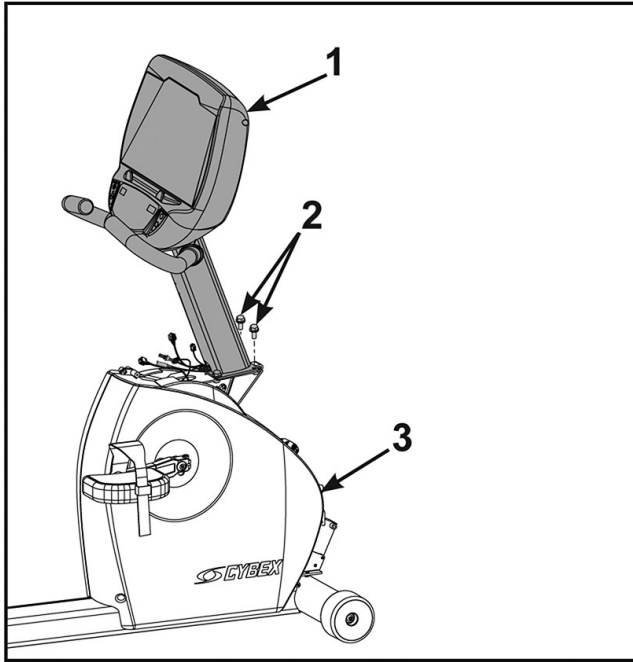
1. Enrosque a mano los dos tornillos de montaje en la estructura principal.



	Descripción	Cantidad
1	Montaje de la consola	1
2	Tornillos	2
3	Montaje de la base	1

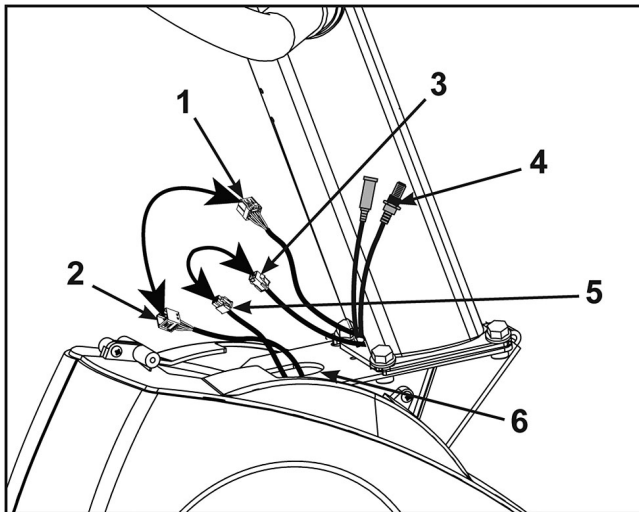
El conjunto de la consola necesitará sujetarse entre los pasos 2 y 4.

- Coloque el conjunto de la consola en la posición correcta de la estructura principal deslizando e introduciendo en la posición correcta los dos tornillos de montaje.



	Descripción	Cantidad
1	Montaje de la consola	1
2	Tornillos	2
3	Montaje de la base	1

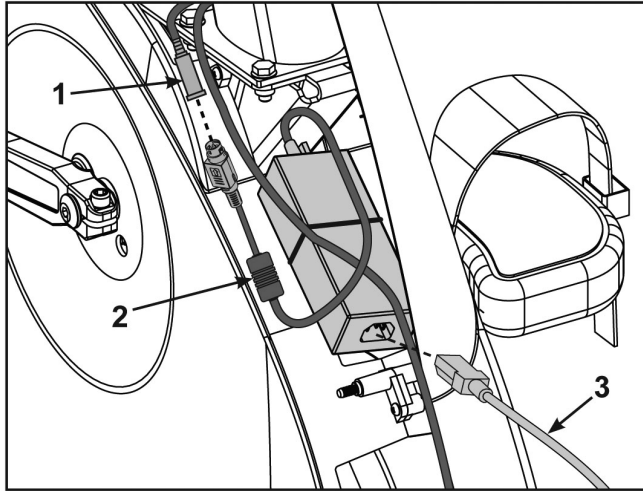
- Enrosque a mano los otros dos tornillos.
- Apriete de manera segura los cuatro tornillos con una llave de tubo de 1/2"
- Enchufe el conector del cable superior de la pantalla en el cable inferior de la pantalla. Compruebe que los conectores del cable están apretados de manera segura.



	Descripción	Cantidad
1	Conector superior de la pantalla	1
2	Conector inferior de la pantalla	1
3	Conector de ritmo cardíaco superior	1
4	Cables A/V (opcional)	1
5	Conector de ritmo cardíaco inferior	1
6	Orificio superior en estructura	1

- Enchufe el conector superior de ritmo cardíaco con el conector inferior de ritmo cardíaco.
- Meta cada uno de los conectores de cable en el orificio superior de la estructura. Tenga cuidado de no pillar ni dañar los cables durante el montaje.

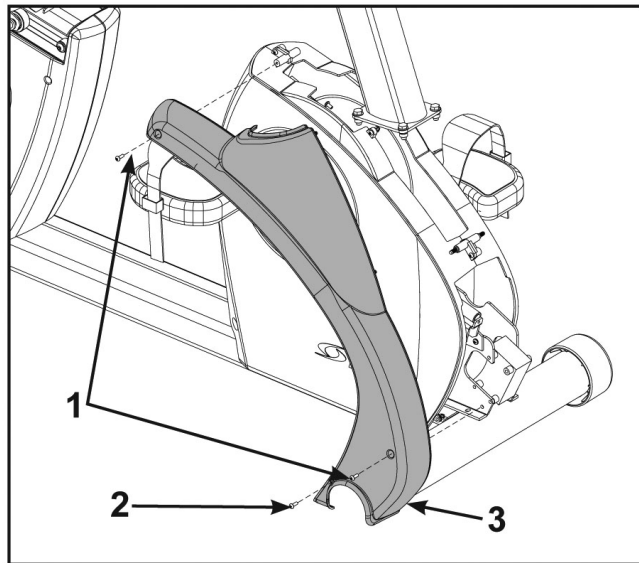
8. Conecte el conector DIN del cable de la consola en la salida del suministro de alimentación. Asegúrese de que los dos conectores encajen firmemente y de que no puedan separarse sin tirar de la parte posterior del manguito para liberarlo.



	Descripción	Cantidad
1	Salida de suministro de alimentación	1
2	Conector DIN de cable de consola	1
3	Cable de alimentación	1

Instale las cubiertas frontales

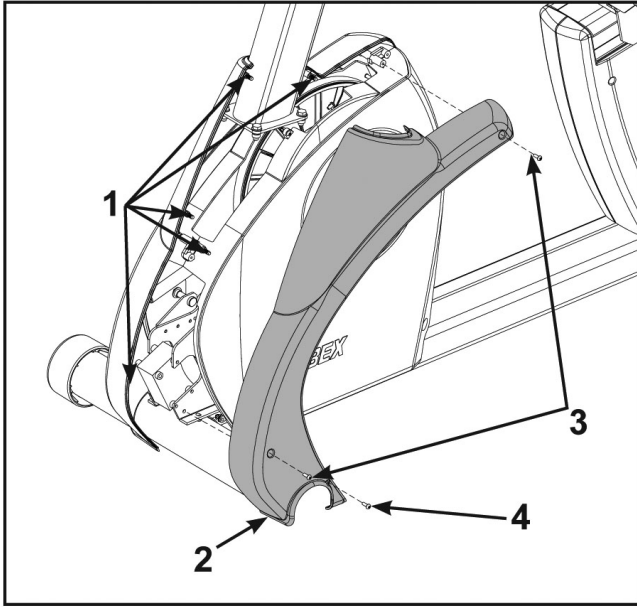
1. Instale la cubierta derecha frontal con tres tornillos mediante un destornillador Phillips.



	Descripción	Cantidad
1	Tornillo, 8-16 × 0,50"	3
2	Tornillo, 8-16 × 0,75"	1
3	Cubierta derecha delantera	1

Además de los tres tornillos de montaje, hay cinco conectores de plástico que sujetan conjuntamente las cubiertas delanteras. Asegúrese de que los cuatro conectores de plástico estén insertados correctamente en cada cubierta delantera.

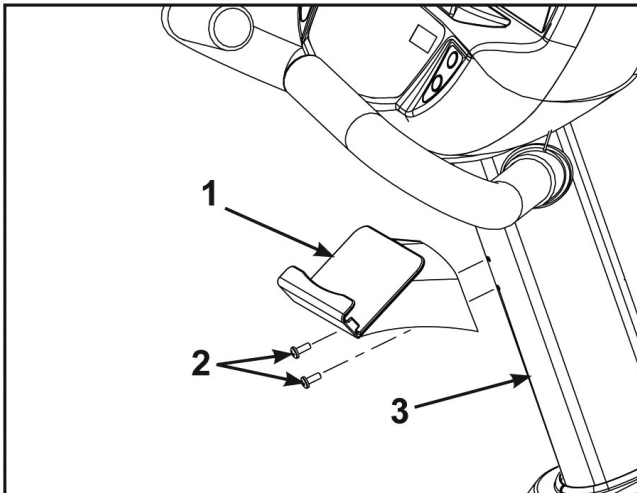
2. Instale la cubierta izquierda frontal con tres tornillos mediante un destornillador Phillips.



	Descripción	Cantidad
1	Conectores de plástico	1
2	Cubierta izquierda delantera	1
3	Tornillo, 8-16 × 0,50"	3
4	Tornillo, 8-16 × 0,75"	1

Instale la bandeja de accesorios.

1. Retire los dos tornillos del montaje de la consola con un destornillador Phillips.

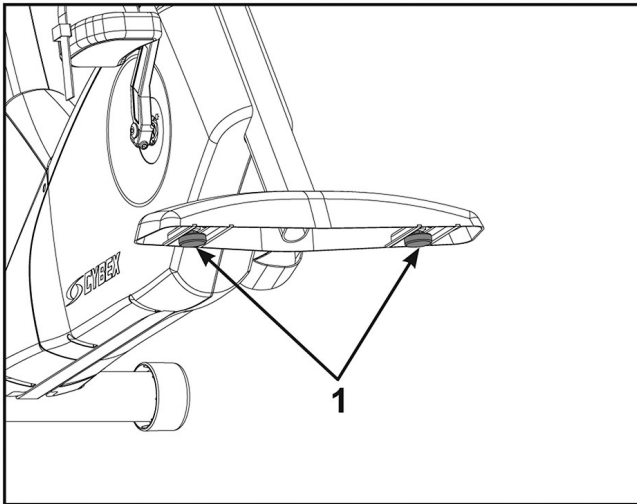


	Descripción	Cantidad
1	Bandeja accesoria	1
2	Tornillos	2
3	Montaje de la consola	1

2. Instale la bandeja de accesorios para el montaje de la consola con los dos tornillos que retiró en el paso anterior con un destornillador Phillips.

Nivele la unidad

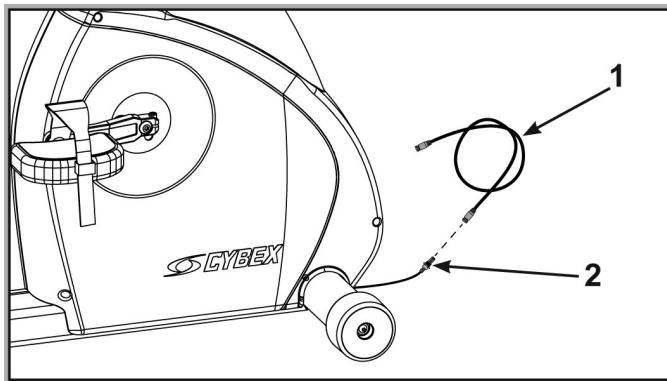
Compruebe que la unidad está colocada en una superficie nivelada. En caso contrario, use una llave plana 9/16" para ajustar hacia arriba o hacia abajo los pies de nivelación.



	Descripción	Cantidad
1	Patatas niveladoras	2

Instale el cable coaxial (opción de monitor de visión E3)

Instale el cable coaxial de 6 pies en el conector del cable coaxial en la base de la unidad.



	Descripción	Cantidad
1	Cable coaxial de 6 pies (1,82 m)	1
2	Conector de cable coaxial	1

Inspeccione visualmente la unidad.






1. Retire el material de embalaje de la unidad.
2. Examine la unidad para asegurarse de que se ha montado completa y correctamente.

Configuración

Las siguientes instrucciones le ayudarán a configurar la unidad.

1. Enchufe el cable de alimentación opcional y el cable de alimentación del monitor E3 View (solo en unidades del monitor E3 View) en una toma de alimentación de un circuito con conexión a tierra. Enrolle lo que sobra del cable de alimentación y apártelo. El panel de control se iluminará y estará en el modo inactivo.
2. Manténgase firme en los pasamanos mientras camina con los pedales.
3. Comience a pedalear.

Opciones de configuración

1. Mantenga pulsadas las teclas **Mostrar opción**  y **UP**  (arriba) durante 3 segundos.
2. Navegue por el menú de configuración con las teclas **UP**  (arriba) y **DOWN**  (abajo).
3. Presione la tecla **ENTER**  (Intro) para introducir los valores de configuración. Vuelva a presionar para guardar los cambios y avanzar en el menú.

Menú de configuración - consola LED

Tiempo	Fije el formato de hora en la pantalla. 12Hr A, 12Hr P o 24Hr (12 horas AM, 12 horas PM o 24 horas).
Fecha	El formato de fecha es [YYYY] [MM] [DD]. Y - Año, M - Mes y D - Día.
Unidades de peso	LBS = Libras, kg = Kilogramos o Stone = Piedras.
Unidades de distancia	MI - Millas o km - Kilómetros.
Pause (Pausa)	Establezca la duración de la pausa. OFF (predeterminado), 1:00, 5:00 o 10:00 minutos.
Default Time (Duración predeterminada)	Ajuste el tiempo de entrenamiento predeterminado. 10, 20, 30 (predeterminado) o 60.
Max Time (Duración máxima)	Establezca la duración máxima del entrenamiento. OFF (ilimitado), 20, 30, 60 (predeterminado), 90 o 120 minutos.
Modo de resistencia predeterminado	Establezca el modo de resistencia predeterminado. Modo bicicleta [bihe] (predeterminado) o modo potencia constante [CP]. El modo bicicleta es de marchas 1-21, la potencia constante es 35-500 vatios.
Localizador (Tono)	Cambie el pitido de la consola entre On (encendido) (predeterminado) u OFF (apagado). Algo de volumen, el rango es de 0 a 30, 10 es el predeterminado.
A/V	Ajuste la opción A/V. Ninguno (predeterminado), C.A.B. (caja de adaptador de consola para Broadcast Vision), "UHF" o "FM". Consulte Configuración A/V y presintonías de radio FM para la configuración completa.


Menú de configuración - monitor E3 View



Tiempo	Set time display format. 12Hr A, 12Hr P o 24Hr (12 horas AM, 12 horas PM o 24 horas).
Fecha	El formato de fecha es [YYYY] [MM] [DD]. Y - Año, M - Mes y D - Día.

Weight and Distance Units (Unidades de peso y distancia)	LBS = Libras, kg = Kilogramos o Stone = Piedras. MI - Millas o KM - Kilómetros.
Pause (Pausa)	Establezca la duración de la pausa. OFF (predeterminado), 1:00, 5:00 o 10:00 minutos.
Default Time (Duración predeterminada)	Ajuste el tiempo de entrenamiento predeterminado. 10, 20, 30 (predeterminado) o 60.
Max Time (Duración máxima)	Establezca la duración máxima del entrenamiento. OFF (ilimitado), 20, 30, 60 (predeterminado), 90 o 120 minutos.
Sound (Sonido)	Cambie el pitido de la consola entre On (encendido) (predeterminado) u OFF (apagado). Cambie el pitido del auricular a Some (Algunos) (predeterminada), All (Todo) o Off (Apagado). Fije el volumen del altavoz del auricular de 0-30 (10 es el predeterminado).
Languages (Idiomas)	Fije el idioma del monitor E3 View. Idiomas estándar disponibles. Inglés (predeterminado).


Restablezca las opciones de configuración a los valores predeterminados


Reiniciar la consola LED




- Presione la tecla **Display option**  (opción de visualización) en la primera pantalla de las opciones de configuración (Hora).
La consola mostrará RESET y [dEFA][ULtS] [?].

Para salir sin restablecer, presione la tecla **ENTER**  (intro).
- Presione la tecla **Display Option**  (opción de visualización) para reiniciar la consola a sus valores predeterminados.
La consola pitará dos veces y volverá al modo configuración.

Reiniciar el monitor E3 View

- Presione la tecla **Display option**  (opción de visualización) en la primera pantalla de las opciones de configuración (Hora).
La consola mostrará RESET y Reset Defaults? (Restablecer predeterminados) NO.

Para salir sin restablecer, presione la tecla **ENTER**  (intro).

2. Presione las teclas **UP**  (arriba) o **DOWN**  (abajo) para seleccionar YES (SÍ).
3. Pulse la tecla **ENTER**  (intro) para restablecer la consola a los valores predeterminados. La consola pitará dos veces y volverá al modo configuración.

Salga del modo de configuración

Pulse la tecla **STOP (Detener)** para salir de las opciones de configuración.

Configuración A/V y presintonías de radio FM

Realice este procedimiento si la unidad incluye el módulo opcional del receptor de audio inalámbrico Cybex

Herramientas necesarias:

Auriculares (no incluidos)

La configuración del módulo del receptor de audio inalámbrico Cybex incluye cuatro pasos:

1. Determine el tipo de emisoras utilizadas (MYE 900MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc. o TV FM).
2. Configure el **dispositivo A/V** como TV inalámbrica.
3. Asigne un número de canal de televisión a cada emisora en la consola.
4. Añada preajustes de emisora de radio FM (opcional).

Para determinar el tipo de emisora

Hay dos tipos de transmisores, UHF o TV FM.

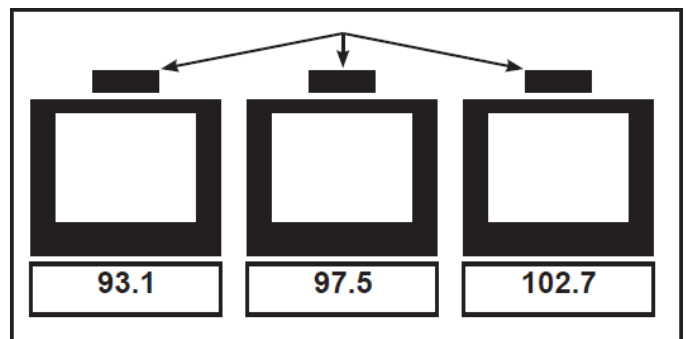
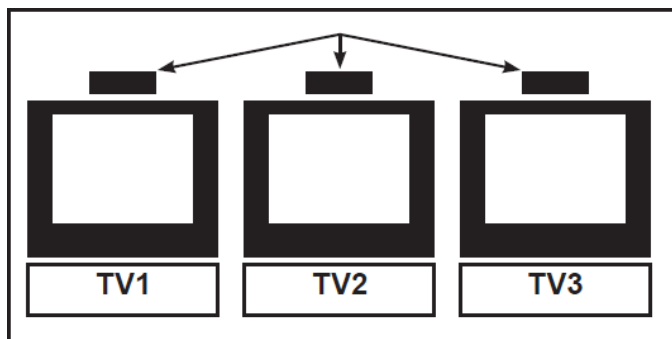
- Los transmisores UHF identificarán las televisiones mediante un número, como TV1.
- Los transmisores TV FM identificarán las televisiones con frecuencias FM, como 93.1.

UHF Transmitters (Emisoras de UHF)

TV FM Transmitters (Emisoras de TV FM)

Siga el procedimiento: establezca las emisoras de UHF

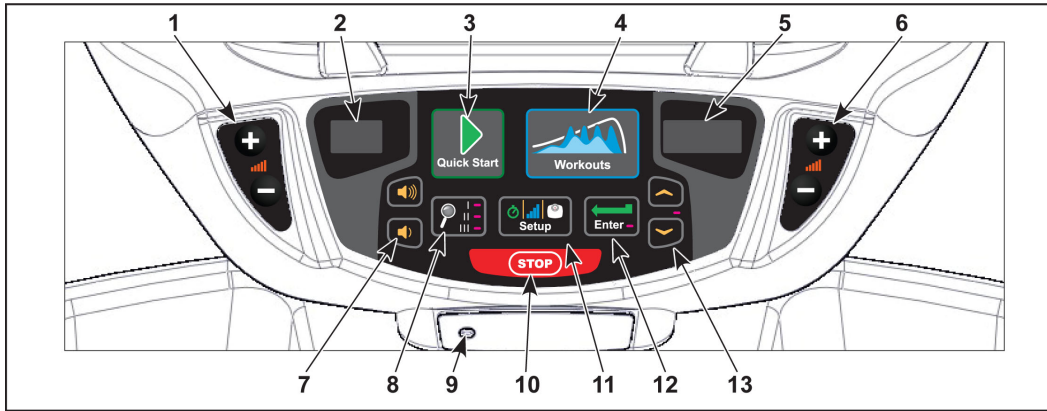
Siga el procedimiento: establezca las emisoras de TV FM



En el caso de los transmisores TV FM, grabe las frecuencias de FM de todas las televisiones:






1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Controles del usuario



1	Teclas de resistencia	Permite navegar por todos los canales guardados en Modo usuario
2	Pantalla de velocidad / nivel	Muestra los ajustes de la sensibilidad del receptor como (n)cerca (F) lejos
3	Tecla Quick Start (Inicio rápido)	Selecciona un tipo de transmisor. Restablece todos los canales de TV almacenados cuando se utiliza.
4	Tecla de Workouts (Entrenamientos)	Cambie entre la configuración de las presintonías de FM y la configuración de los canales de televisión
5	Pantalla de resistencia	Muestra FM cuando se están guardando las presintonías de radio FM
6	Teclas de resistencia	Cambie entre la visualización para Agregar canales nuevos y Eliminar canales guardados.
7	Teclas de volumen	Sube y baja el volumen
8	Tecla de visualización de opciones	Busca las emisoras de televisión disponibles, o buscará la siguiente estación de FM o frecuencia de emisora de FM más fuerte.
9	Toma de auriculares	Conecte los auriculares para escuchar los canales
10	Tecla STOP (Detener)	Para guardar y salir de la configuración
11	Tecla de configuración	Cuando se guardan las presintonías de FM, este botón borrará todas las presintonías de radio FM que ya están guardadas Cambia la sensibilidad del receptor UHF entre near/far (cerca/lejos).
12	Tecla de Enter (Intro)	Accede al menú, acepta el valor mostrado y avanza en el menú.
13	Teclas Up/Down (arriba/abajo)	Para navegar por los canales de televisión o sintonizar manualmente las frecuencias de FM



Modo de configuración A/V

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente de un circuito con conexión a tierra. Consulte Requisitos eléctricos.
Enrolle lo que sobre del cable de alimentación y apártelo. Si no dispone del suministro eléctrico opcional, vaya al paso 3.
2. Compruebe que el panel de control se ilumina y que está en modo inactivo.
3. Manténgase firme en los pasamanos mientras camina con los pedales.
4. Comience a pedalear.
5. Mantenga pulsadas durante tres segundos las teclas de **SCAN**  y **Up**  (arriba). La pantalla mostrará el icono del reloj.
6. Presione la tecla **Down**  (abajo) para navegar hasta la pantalla de configuración A/V.
7. Pulse **Enter** (Intro) para entrar en modo configuración.
8. Pulse las teclas **Up**  (arriba) o **Down**  (abajo) para cambiar el tipo A/V de ninguno a UHF, FM o C.A.B. (Caja de adaptador de consola para Broadcast Vision). Si se selecciona C.A.B., no se requiere ninguna configuración adicional.
9. Conecte los auriculares para escuchar los canales durante la configuración.


Setup UHF Transmitters (Configurar emisoras de UHF)

Para los tipos de transmisores de 900 MHz, 863 MHz o 806 MHz. Use este procedimiento para asociar los números de canal a sus transmisores de TV. Si usa un sistema transmisor de FM, vaya a Configuración de transmisores TV FM.








Selección del tipo de transmisor

1. Acceda a A/V setup mode (modo de configuración A/V).
2. Seleccione UHF y pulse la tecla **ENTER**  (Intro).
3. Pulse de nuevo la tecla **ENTER**  para cambiar el tipo de transmisor.
4. Pulse **Quick Start (Inicio rápido)** para seleccionar el tipo de transmisor entre las opciones disponibles. La pantalla sólo mostrará las opciones disponibles bajo el tipo de transmisor (900 MHz, 863 MHz o 806 MHz).

Sistema 900 MHz	Sistema de 863 MHz	Sistema de 806 MHz
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 Japón 14 canales
C 900 teatro Cardio	E 863 Exercise	J2 806 Japón 30 canales
E 900 Exercise	A 863 Audeon	
B 900 Broadcast Vision		








5. Pulse **SCAN**  para buscar los canales disponibles. La búsqueda puede tardar hasta 10 segundos y luego mostrará CH 1 de #. El símbolo # es el número total de canales UHF potentes encontrados. Algunos de estos canales pueden no tener señales de emisoras de televisión y se tendrán que eliminar.




Repaso de los canales

1. Presione las teclas **Up**  (arriba) o **Down**  (abajo) para escuchar los canales disponibles con los auriculares.
2. Elimine los canales no deseados presionando Resistencia **Up**  (arriba) o **Down**  (abajo) para cambiar la ventana LED derecha a [dEL]. Presione **Enter** (Intro) para eliminar el canal. Repita el proceso con todos los canales no deseados.
3. Ajuste la configuración cerca / lejos si no se muestran los canales disponibles. Presione la tecla **Setup** (Configuración) para cambiar la configuración de F (lejos) a n (cerca). Presione la tecla **Display option**  (visualización de opciones) para volver a buscar los canales disponibles.
4. Toque **Up**  (arriba) o **Down**  para desplazarse por todos los canales de TV y comprobarlos. Si se guardaron todas las emisoras de televisión, y el número de televisión coincide con la emisora que se escucha, ha finalizado la configuración. Si no es así, necesitará volver a buscar o ajustar los códigos de las emisoras (consulte la documentación de sus emisoras para realizar un cambio de código).
5. Presione **STOP (Detener)** para salir de la configuración. Finalizó la configuración de emisoras.
6. Continúe con Add FM Radio Stations (Agregar estaciones de radio FM) (opcional).

Setup TV FM Transmitters (Configuración de emisoras de TV FM)









Si su televisión utiliza emisoras de FM, siga estas instrucciones para asignar un canal de televisión a cada frecuencia.

1. Mantenga pulsadas las teclas **Mostrar opción**  y **UP**  (arriba) durante 3 segundos. La pantalla mostrará la configuración de la hora.
2. Presione la tecla **DOWN**  (abajo) para navegar hasta la pantalla de configuración A/V.
3. Seleccione TV FM y pulse la tecla **ENTER**  (Intro).
4. Presione la tecla **Display option**  (visualización de opciones) para buscar la siguiente frecuencia de TV FM o las teclas **UP**  (arriba) o **DOWN**  (abajo) para sintonizarla manualmente.

5. Presione las teclas de resistencia **UP**  (arriba) o **DOWN**  (abajo) para agregar [Add] un canal.
Presione **ENTER**  (Intro) para guardar el canal, aparecerá std (guardado).
6. Repita los pasos 3 y 4 para agregar todos los canales de TV FM.
7. Presione **Stop** (Detener) para salir de la configuración cuando todas las emisoras de FM de televisión tengan un número.
Finalizó la configuración de emisoras.
8. Continúe con Add FM Radio Stations (Agregar estaciones de radio FM) (opcional).

Para agregar estaciones de radio FM (opcional)



Si en su zona hay disponibles estaciones de radio FM locales con una señal fuerte, puede agregarlas a la presintonía.

1. Acceda a A/V setup mode (modo de configuración A/V).
2. Presione **Workouts** (Entrenamientos) para mostrar FM en la consola.
El número de la izquierda mostrará CH 1.
3. Presione la tecla **Display option**  (visualización de opciones) para buscar la siguiente frecuencia de TV FM o las teclas **UP**  (arriba) o **DOWN**  (abajo) para sintonizarla manualmente.
4. Presione las teclas de resistencia **UP**  (arriba) o **DOWN**  (abajo) para agregar [Add] un canal.
Presione **ENTER**  (Intro) para guardar el canal, aparecerá std (guardado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para guardar hasta 32 estaciones de radio FM.
6. Presione **Stop** (Detener) para salir de la configuración cuando haya guardado todas las estaciones de radio FM.
7. Presione las teclas **UP**  (arriba) o **DOWN**  (abajo) para desplazarse y verificar todas las estaciones de radio FM.





Ajuste del volumen de sonido

Después de completar la configuración, se debe ajustar el volumen del sonido entre las emisoras de televisión y las estaciones de radio FM. Si no se han configurado las estaciones de radio FM, ajuste sólo el volumen de todos los canales de televisión.

1. Presione las teclas **Up**  (arriba) o **Down**  (abajo) para seleccionar una estación de radio FM.
Este volumen no se puede ajustar y es el volumen inicial.

2. Presione las teclas **Up**  (arriba) o **Down**  (abajo) para seleccionar una emisora de TV.
3. Ajuste el volumen de cada canal de televisión para que coincida con una estación de radio FM o entre ellas utilizando el control remoto de la televisión.
El objetivo es que el ajuste del volumen de 10 en la cinta de correr sea el mismo para todos los canales de televisión y radio.
4. Repita el procedimiento para todas las emisoras de televisión.

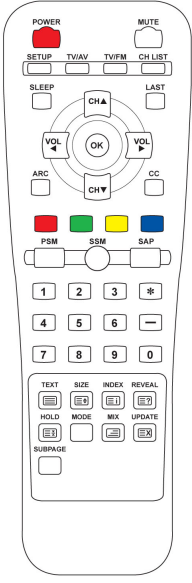







Uso del receptor de audio inalámbrico Cybex

1. Coloque los auriculares en la toma de auriculares.
2. Presione las teclas **Up**  (arriba) o **Down**  (abajo) para seleccionar una emisora FM.
3. Pulse volumen **Up (Arriba)**  o **Down (Abajo)**  para ajustar el volumen.

Ha finalizado la configuración


Controles del monitor E3 View

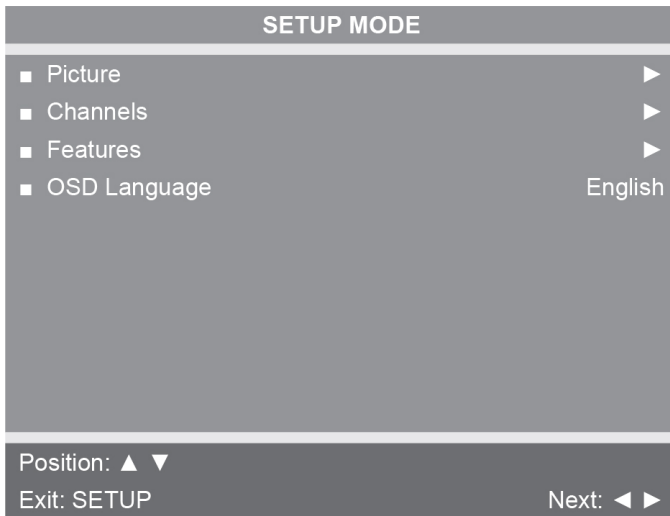
El control remoto se utiliza para realizar todas las operaciones de configuración del monitor E3 View.

		POWER (Encendido)	Enciende y apaga el monitor E3 View
		CONFIGURACIÓN	Para entrar o salir de la pantalla de inicio de configuración
		CH LIST (Lista de canales)	Lista de canales, muestra todos los canales disponibles
		CH▲	Subir de canal, para navegar hacia arriba por el menú de la pantalla
		CH▼	Bajar de canal, para navegar hacia abajo por el menú de la pantalla
		VOL◀	Volumen izquierda, para navegar hacia la izquierda por el menú de la pantalla
		VOL▶	Volumen derecha, para navegar hacia la derecha por el menú de la pantalla

Configuración del monitor E3 View



Para acceder a la pantalla de configuración

Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para mostrar la pantalla **SETUP MODE** en el monitor E3 View. Siga el procedimiento para configurar el monitor E3 View.



Picture (Imagen)
Channels (Canales)
Features (Funciones)
OSD Language (Idioma OSD)

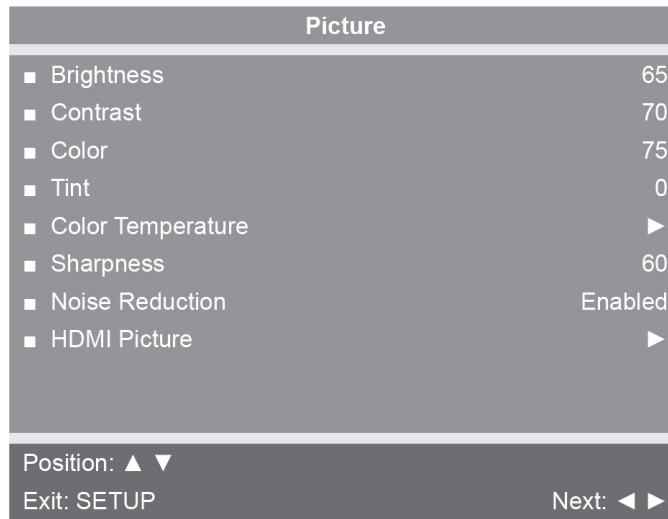
Picture (Imagen)

1. Presione  o  para seleccionar **Picture** (Imagen).

2.





Presione  para acceder al menú **Picture** (Imagen).



Brightness (Brillo)	Ajuste el rango entre 1 y 100. La opción predeterminada es 65.
Contrast (Contraste)	Ajuste el rango entre 1 y 100. La opción predeterminada es 70.
Color	Ajuste el rango entre 1 y 100. La opción predeterminada es 75.
Tint (Tono)	Ajuste el rango entre 1 y 100. El rango es de R50 a G50. El valor predeterminado es 0.
Color Temperature (Temperatura del color)	Ajuste el balance de color de las temperaturas del rojo, verde y azul.
Sharpness (Nitidez)	Ajuste el rango entre 1 y 100. La opción predeterminada es 60.
Noise Reduction (Reducción del ruido)	Seleccione Enabled (activado) (por defecto) o Disabled (desactivado).
HDMI Picture (Imagen HDMI)	Establezca Auto (automático) o ajuste la configuración según se necesite. Solo está disponible si hay señal HDMI.

3.




Presione  o  para seleccionar la configuración.



4.







Presione  o  para ajustar la configuración.

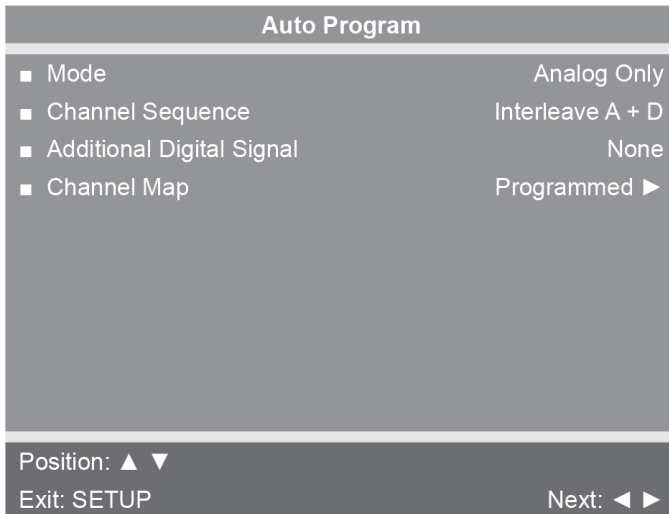
5. Presione el botón de **SETUP**  (Configuración) para volver al **SETUP MODE** (Modo de configuración).

Channels (Canales)

1. Presione  o  para seleccionar **Channels** (Canales).








Programación automática (Monitor ATSC)



1. Presione  para seleccionar **Auto Program** (Programación automática).
2. Presione  para acceder al menú.
3. Presione  o  para seleccionar **Mode** (Modo).




Mode (Modo)
Channel Sequence (Secuencia de canales)
Additional Digital Signal (Señal digital adicional)
Channel Map (Mapa de los canales)


Figura 2: Monitor ATSC


4. Presione  o  para establecer el alcance de la búsqueda de canales.
 - a) Solo analógico (por defecto): la televisión solo busca canales analógicos.
 - b) Solo digital: la televisión solo busca canales digitales.
 - c) Analógico y digital: la televisión busca canales digitales y analógicos.
5. Presione  para seleccionar **Channel Sequence** (Secuencia de canales).
6. Presione  o  para establecer la secuencia en la que se mostrarán los canales cuando la búsqueda haya finalizado.
 - a) Intercalar analógicos y digitales: en el orden del número del canal independientemente del sistema.
 - b) Todos los analógicos y luego los digitales: los canales digitales aparecerán después de todos los canales analógicos.
7. Presione  o  para seleccionar **Additional Digital Signal** (Señal digital adicional). No está disponible cuando **Mode** (Modo) está configurado como Analog Only (Solo analógico).


8. Presione  o  para elegir la fuente de la **Additional Digital Signal** (Señal digital adicional). Las opciones son: None (ninguna), Air (aire), Cable STD, Cable IRC, o Cable HRC.


9. Presione  para seleccionar **Channel Map** (Mapa de los canales).


10. Presione  para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de continuar.


11. Presione  (Yes) (Sí) para iniciar la programación automática.

Presione el botón  (No) para cancelar la operación. La televisión buscará ahora todos los canales disponibles y se mostrará en la pantalla un porcentaje del progreso. Cualquier modo de sintonización que incluya los canales digitales tardará varios minutos en completar la programación automática.

Esto puede tardar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, presione el botón **POWER**  (Encendido) para encender el monitor.


12. Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para volver a la televisión normal una vez que haya finalizado la programación automática.



13. Presione el botón **CHANNEL LIST**  (Lista de canales) para ver la lista de canales programados.

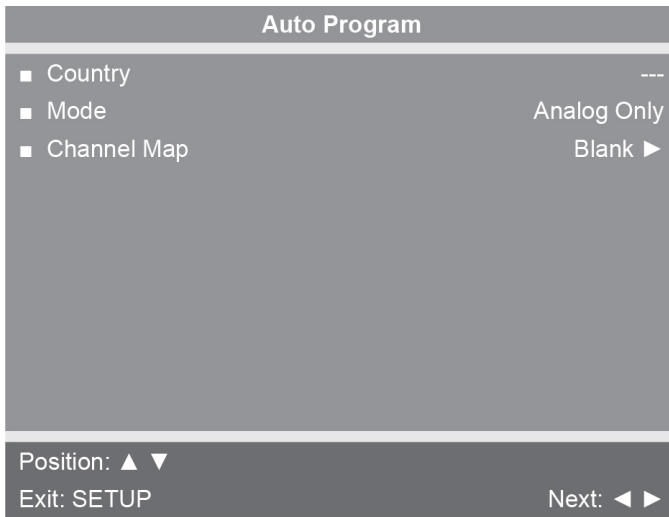
14. Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para volver al menú **SETUP MODE** (Modo de configuración).

Programación automática (monitor DVB-T)

1. Toque  para seleccionar **Auto Program** (Programación automática).

2. Toque  para acceder al menú.

3.  o  para seleccionar **Country** (País).







Country (País)
Mode (Modo)
Channel Map (Mapa de los canales)

Figura 3: Monitor DVB-T

Los países disponibles son:





Albania, Austria, Australia, Bélgica, Bosnia, Bulgaria, China, Croacia, República Checa, Dinamarca, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Kazajstán, Latvia, Lituania, Luxemburgo, Marruecos, Países Bajos, Noruega, Polonia, Portugal, Rumania, Rusia, Serbia, Eslovaquia, Eslovenia, España, Suecia, Suiza, Turquía, Reino Unido y Ucrania.


4.  o  para seleccionar **Mode** (Modo).





5.  o  para establecer el alcance de la búsqueda de canales.

Opción	Descripción
Analog Only (Solo analógico) (predeterminado):	La televisión solo busca canales analógicos.
Digital Only (Solo digital):	La televisión solo busca canales digitales.
Analog and Digital (Analógico y digital):	La televisión busca canales digitales y analógicos.





6.  para seleccionar **Channel Map** (Mapa de los canales).



7.  Toque  para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de continuar.
8.  Toque  (Yes) (Sí) para iniciar la programación automática.

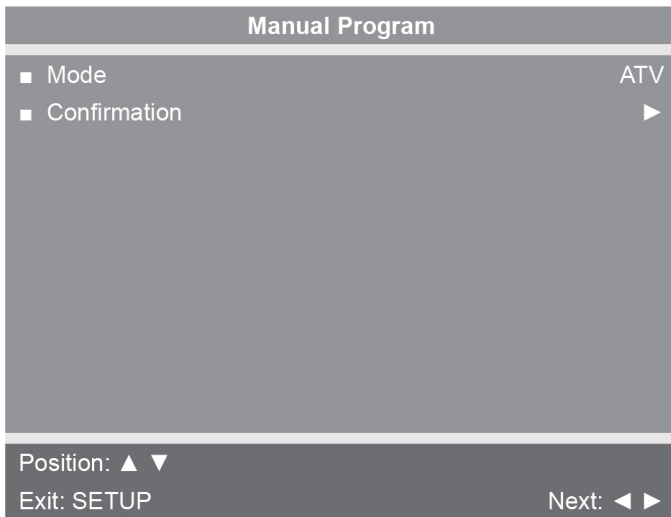
Toque el botón  (No) para cancelar la operación. La televisión buscará ahora todos los canales disponibles y se mostrará en la pantalla un porcentaje del progreso. Cualquier modo de sintonización que incluya los canales digitales tardará varios minutos en completar la programación automática.

Esto puede tardar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, presione el botón **POWER**  (Encendido) para encender el monitor.
9. Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para volver a la televisión normal una vez que haya finalizado la programación automática.
10. Presione el botón **CHANNEL LIST**  (Lista de canales) para ver la lista de canales programados.
11. Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para volver al menú SETUP MODE (Modo de configuración).



Manual Program (ATSC and DVB-T) (Programación manual (ATSC y DVB-T))

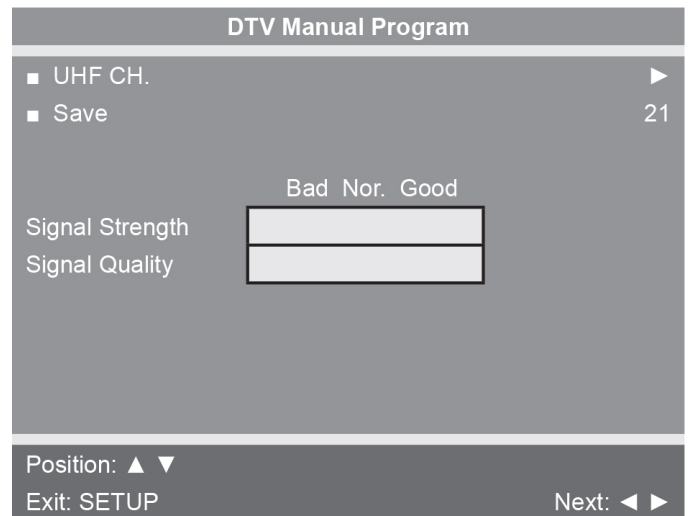
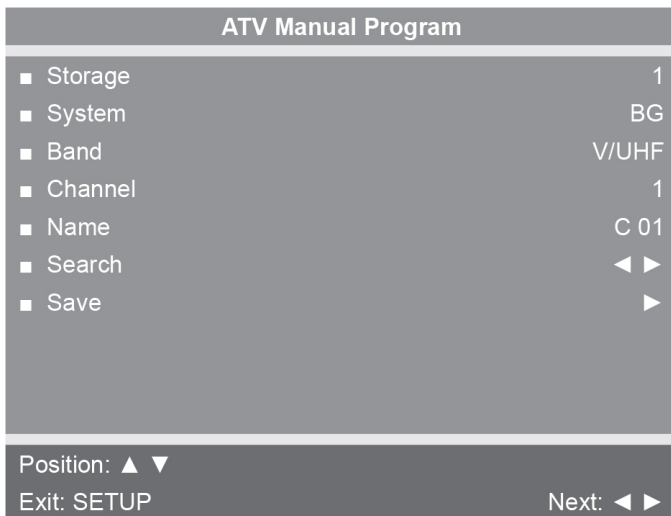
1.  Toque  para seleccionar **Manual Program** (Programación manual).
2.  Toque  para acceder al menú.

3.  o  para seleccionar **Mode** (Modo).



Mode (Modo)
Confirmation (Confirmación)

4.  o  para seleccionar ATV o DTV.




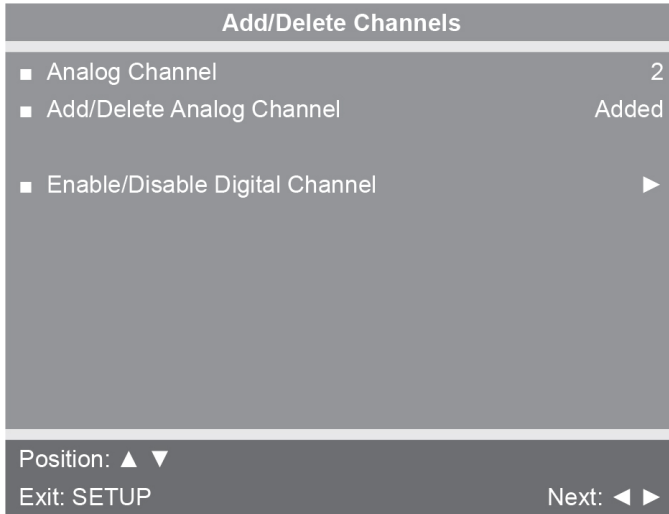
ATV Mode (Modo ATV)	Ajuste la configuración para Storage (Almacenamiento), System (Sistema), Band (Banda), Channel (Canal), Name (Nombre) o Search (Búsqueda). Seleccione Save para guardar la configuración.
DTV Mode (Modo DTV)	Seleccione UHF channel (Canal UHF). Seleccione Save para guardar la configuración.

Add/Delete Channels (ATSC and DVB-T) (Agregar/eliminar canales (ATSC y DVB-T))

1. Presione  para seleccionar **Add/Delete Channels** (Agregar/eliminar canales).



2.

Presione  para acceder al menú de Agregar/eliminar canales.



Analog Channel (Canal analógico)
Add/Delete Channels (Agregar/eliminar canales)
Enable/Disable Digital Channel (Activar/desactivar canal digital)

3.

Presione  o  para seleccionar el canal analógico deseado.

4.


Presione  o  para destacar **Add/Delete Analog Channel** (agregar/eliminar canal analógico).

5.

Presione  o  para seleccionar **Added** (Agregado) o **Deleted** (Eliminado).

6.


Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para volver al menú anterior.

Para salir, presione el botón **SETUP**  (Configuración) hasta que desaparezcan los menús de programación. Si se necesita agregar o eliminar más canales analógicos, repita los pasos del 3 al 5.



7.

Presione  o  para destacar **Enable/Disable Digital Channel** (Activar/desactivar canal digital).



8.

Presione  para seleccionar **Enable/Disable Digital Channel** (Activar/desactivar canal digital). Si no hay ningún canal programado en el nivel de servicio, aparecerá No Channels Present (No hay canales presentes) en el menú.

9.

Presione  o  para destacar el canal digital que se tiene que activar o desactivar.



10.


Presione  o  para seleccionar **Enable** (Activar) o **Disable** (Desactivar).

11.



Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para volver al menú anterior.

Features (Funciones)

1. Presione  o  para seleccionar **Features** (Funciones).


2. Presione  para acceder al menú **Features** (Funciones).

Monitor ATSC	Monitor DVB-T
Features	Features
<ul style="list-style-type: none"> ■ Power on Captions Mode Last ■ Digital Mode Time Setup ▶ ■ Diagnostics ▶ ■ Caption Text Modes Disabled 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Power on Subtitles Mode Last ■ Digital Mode Time Setup ▶ ■ Diagnostics ▶
Position: ▲ ▼	Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶	Exit: SETUP Next: ◀ ▶



3. Presione  o  para seleccionar la configuración.

4. Presione  o  para ajustar la configuración.

Función	Configuración
Power on Captions Mode (Encender modo subtulado) (solo ATSC)	Seleccione Off (Apagado) o Last (Último). Last (Último) ajustará el modo subtulado a la última configuración utilizada.
Power on Subtitles Mode (Encender modo subtulado) (solo DVB-T)	Seleccione Off (Apagado) o Last (Último). Last ajustará el modo subtulado a la última configuración utilizada.
Digital Mode Time Setup (Configuración de la hora en modo digital)	Establezca la hora actual automáticamente a partir de la señal digital. Ajuste la zona horaria y el horario de verano en Auto, On (activado) o Off (desactivado).
Diagnostics (Análisis)	Facilita información de análisis solamente. La configuración no se puede cambiar.
Caption Text Modes (Modos de texto subtulado) (solo ATSC)	Seleccione Enabled (activado) o Disabled (desactivado).

5. Presione el botón **SETUP**  (Configuración) para volver al menú **SETUP MODE (Modo de configuración)**.

OSD Language (Idioma OSD)

1. Presione  o  para seleccionar el **OSD Language (Idioma OSD)**.


2. Presione  o  para elegir el idioma.


Opción

Descripción

Opciones ATSC Inglés, francés o español.

Opciones DVB-T Inglés, francés, español, holandés, danés, ruso, alemán y sueco.

3. Presione el botón de **SETUP**  (Configuración) para volver al **SETUP MODE (Modo de configuración)**.

Para salir del modo de configuración, pulse el botón **SETUP** .

Ha finalizado la configuración

Pruebas de funcionamiento

Utilice las siguientes instrucciones para probar el rango de resistencia total de la unidad.

1. Enchufe el cable de alimentación opcional a una toma de un circuito a tierra. Véanse los **Requisitos eléctricos**.
Enrolle lo que sobre del cable de alimentación y apártelo. Si no dispone del suministro eléctrico opcional, vaya al paso 3.
2. Compruebe que el panel de control se ilumina y que está en *modo inactivo*.
3. Manténgase firme en los pasamanos mientras camina con los pedales.
4. Comience a pedalear.
5. Presione la tecla **Quick Start** (Inicio rápido).
6. Ponga en funcionamiento la unidad en el rango de resistencia completa.
Pulse primero la tecla **RESISTANCE +** hasta que la unidad alcance la carga máxima (aparecerá el número "21" en la pantalla). A continuación, pulse la tecla **RESISTANCE -** hasta que la unidad alcance la carga mínima (aparecerá el número "1" en la pantalla). La resistencia debe aumentar y disminuir a la vez que pedalee.
Cuando la unidad alcance la resistencia establecida, las pantallas dejarán de parpadear y permanecerán iluminadas para indicar que se alcanzó la configuración deseada.

7. Espere hasta que los pedales se detengan totalmente antes de bajarse de la unidad. Agárrese a los pasamanos para sujetarse mientras se baja de la unidad.

Funcionamiento

Uso previsto

El uso comercial previsto de esta máquina es ayudar a ejercitar y mejorar la condición física general.

Términos utilizados

Modo activo	Cada vez que la unidad está controlando la resistencia y acumulando datos de entrenamiento. El modo activo se inicia al pulsar la tecla Quick Start (Inicio rápido) tras completar la configuración para un entrenamiento, o por defecto si la pantalla inicial se desconecta y entra en modo Inicio Rápido Manual.
Auto-Scan (búsqueda automática)	Muestra automáticamente ciclos a través de datos de entrenamiento.
Recuperación	Una reducción de carga de trabajo de duración corta permite al usuario reducir la frecuencia cardiaca de forma suave. El enfriamiento sucede dos minutos antes de la finalización del entrenamiento en las sesiones de entrenamiento controlado.
Modo inactivo	Sucede cuando la unidad está conectada, pero no está en uso.
Ejercicio isocinético	Resistencia acomodativa, donde la unidad proporciona la cantidad de resistencia correspondiente en el usuario para mantenerlas a una velocidad de pedaleo fija. Este ejercicio se usa para probar y mejorar la fortaleza y resistencia muscular, especialmente después de una lesión.
Modo manual	En este modo activo el usuario establece un objetivo para la Duración. El usuario controla la velocidad y la resistencia. El Modo manual continúa hasta que se alcance el objetivo. El Modo manual sólo está disponible durante el Modo activo.
Modo de pausa	Solo se activa si la función de pausa está habilitada y el usuario selecciona la tecla STOP (Detener) en el modo Activo.
Quick Start (Inicio rápido)	De manera predeterminada, la unidad acabará en el modo manual de inicio rápido si el usuario comienza a pedalear y espera a que finalice la cuenta atrás de 5 segundos. Pulse la tecla Quick Start (Inicio rápido) para acceder al modo manual de inicio rápido, donde el usuario controla la selección de marchas y la cuenta hacia adelante.

Símbolos utilizados del control del usuario

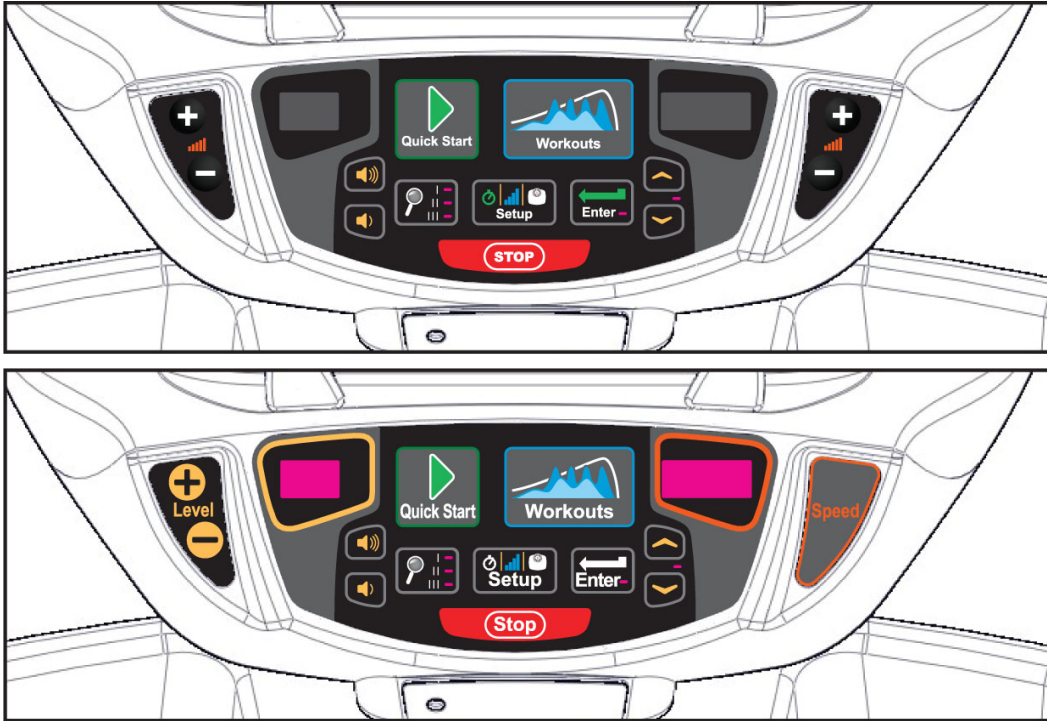









Figura 4: Membrana de acceso total

Mando	Nombre del control	Descripción
	RESISTENCIA ARRIBA	Ajuste Resistencia + hacia arriba.
	RESISTENCIA ABAJO	Adjust Resistencia -down .
	VOLUME UP (Subir volumen)	Ajusta el Volumen hacia arriba.
	VOLUME DOWN (Bajar volumen)	Ajusta el Volumen hacia abajo.
	UP KEY (Tecla hacia arriba)	Permite ajustar el aumento de tiempo, nivel, peso o entrenamiento A/V: SUBIR canal iPod/iPhone - SIGUIENTE pista (opción)

Mando	Nombre del control	Descripción
	DOWN KEY (Tecla hacia abajo)	Permite ajustar la disminución del tiempo, nivel, peso o entrenamiento A/V: BAJAR canal iPod/iPhone - ANTERIOR pista (opción)
	STOP (Detener)	Press STOP (Detener) once to end the workout session and start the <i>Workout Review</i> . Vuelva a presionar STOP (Detener) para salir del <i>modo inactivo</i> .

Pantalla de la consola

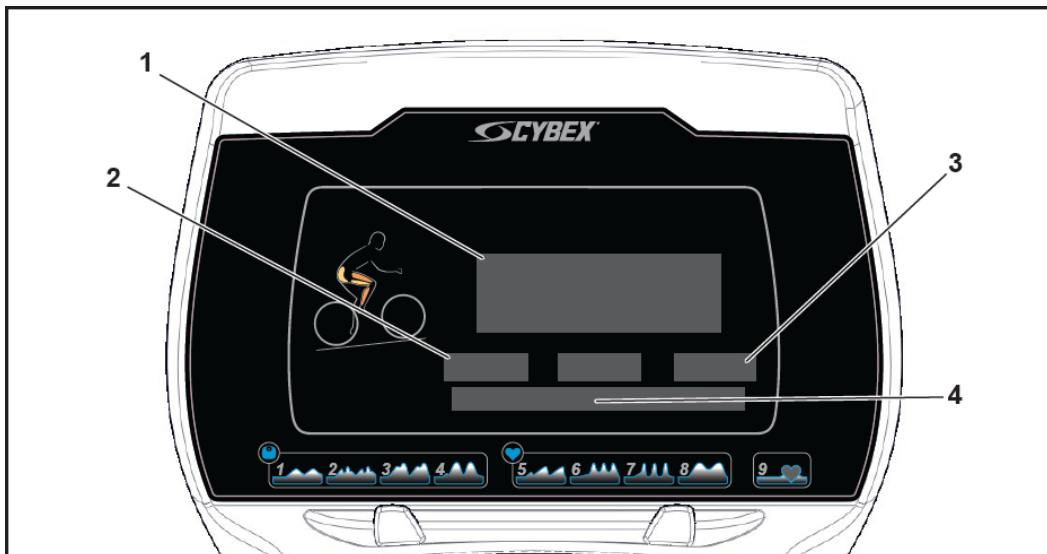


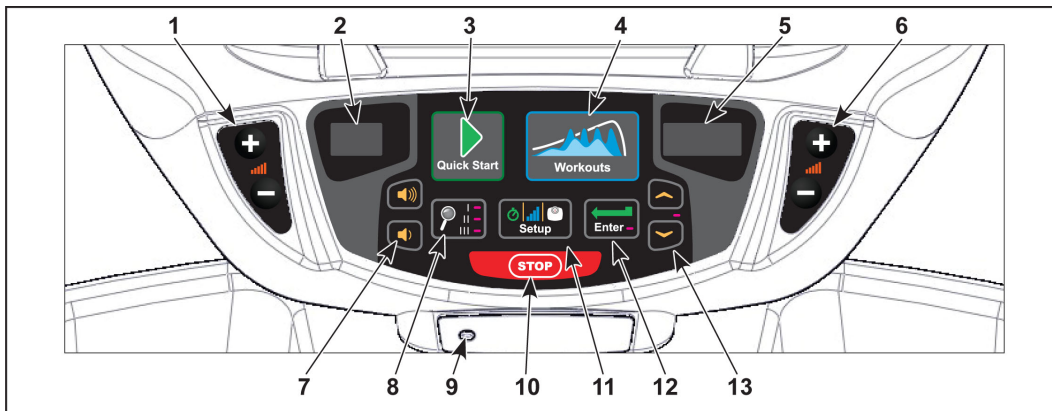
Figura 5: Pantalla LED

1	Gráfico de barras	3	Indicador del ritmo cardíaco
2	Datos	4	Enunciador



Figura 6: Monitor E3 View

Controles del usuario



1	Teclas de resistencia	6	Teclas de resistencia	11	Tecla de configuración
2	Pantalla de velocidad / nivel	7	Teclas de volumen	12	Tecla Enter (Intro)
3	Tecla Quick Start (Inicio rápido)	8	Tecla de visualización de opciones	13	Teclas Up/Down (arriba/abajo)
4	Tecla de Workouts (Entrenamientos)	9	Toma de auriculares		
5	Pantalla de resistencia	10	Tecla STOP (Detener)		

Pantallas

La marcha, el nivel y la resistencia se muestran en las pantallas LED. El LED Up/Down (arriba/abajo) indica cuando las teclas Up/Down (arriba/abajo) están activas para cambiar la configuración.

Teclas

Controles de usuario para Quick Start (Inicio rápido), Workouts (Entrenamientos), Resistance (resistencia), Volume (Volumen), Scan (Búsqueda), Stop (Detener), Setup (Configuración), Enter (Intro) y Up/Down (Arriba/abajo).

Montaje y desmontaje

Monte la unidad de forma segura

1. Verifique que los pedales están totalmente detenidos.
2. Agarre el manillar y colóquese cuidadosamente en los pedales.

Desmonte la unidad de forma segura

⚠ ADVERTENCIA

Peligro de piezas en movimiento. Para evitar lesiones graves espere a que los pedales se paren completamente antes de bajarse de la unidad.

1. Espere hasta que los pedales se detengan completamente.
2. Agarre el manillar para apoyarse y bájese con cuidado de la unidad.

Desmontaje de emergencia




Si es necesaria una parada y un desmontaje de emergencia.

1. Sujétese a los apoyamanos.
2. Deje de pedalear.
3. Agárrese al manillar mientras baja con cuidado de la unidad.

Guía rápida de utilización

El peso máximo del usuario debe ser de 400 lb (181 kg).

A continuación encontrará un resumen rápido de la utilización de la unidad.



1. Verifique que los pedales están totalmente detenidos.
2. Agarre el manillar y colóquese cuidadosamente en los pedales.
Comience a pedalear.
3. Presione la tecla **Quick Start (Inicio rápido)**.
La consola emitirá un pitido de un segundo, y aparecerá el mensaje GO!
4. Presione las teclas **UP**  (arriba) y **DOWN**  (abajo) para aumentar o reducir el peso.
5. Pulse la tecla **ENTER**  (intro) para introducir el peso.
6. Presione las teclas **Resistencia + –** para cambiar la resistencia en el momento que desee.
7. Pulse la tecla **STOP (Detener)** en cualquier momento para pausar.
Se muestra la revisión del entrenamiento.

Guía detallada de utilización


El peso máximo del usuario debe ser de 400 lb (181 kg).

1. Enchufe el cable de alimentación opcional en la toma de corriente de un circuito conectado a tierra. Enrolle lo que sobre del cable de alimentación y apártelo. El panel de control se iluminará y estará en el modo inactivo.
2. Verifique que los pedales están totalmente detenidos.
3. Agarre el manillar y colóquese cuidadosamente en los pedales. Comience a pedalear.
4. Seleccione **Quick Start (Inicio rápido)** o **WORKOUTS (ENTRENAMIENTOS)**.
Si se selecciona **Quick Start (Inicio rápido)** la consola pitará durante un segundo, mostrará GO! y entrará en modo activo.
Si se elige **Workouts (Entrenamientos)**, seleccione un entrenamiento y las opciones de configuración.

a)

Seleccione entre los entrenamientos del 1 al 9 con las teclas **UP**  (arriba) y **DOWN**  (abajo).

b)


Presione la tecla **ENTER**  (INTRO) para pasar a las opciones de configuración.
Opciones de configuración:


Entrenamientos del 1 al 8	Tiempo, Nivel, Peso
Control de ritmo cardíaco (entrenamiento 9)*	Tiempo, Peso, Edad, Ritmo cardíaco objeto

El entrenamiento de control del ritmo cardíaco requiere una banda torácica Polar® compatible (no incluida).

c)

Pulse las teclas **UP**  (Arriba) y **DOWN**  (abajo) para aumentar o disminuir las opciones de configuración.

Presione la tecla **ENTER**  (Intro) para pasar a la siguiente opción. Para obtener la resistencia y el conteo de calorías más preciso, debe establecer su peso correcto antes de empezar su entrenamiento (incluyendo la ropa). El rango de peso válido es 50 - 400 lbs, 23-181 kgs o 3,6-28,6 piedras.

Al seleccionar un programa, deberá presionar la tecla **ENTER**  cada vez que ajuste el **tiempo, nivel, peso, edad u objetivo de ritmo cardíaco**.

Tras realizar la selección final, la consola emitirá un pitido de un segundo, se mostrará GO! y entrará en modo activo.

5. Fijese en el panel de control.

La pantalla central superior del gráfico de barras muestra una representación gráfica del nivel de MET relativo y, si está en un programa, mostrará los cambios de intensidad relativa que se estén produciendo. Las Lecturas de datos comenzarán a mostrar los datos del entrenamiento como la distancia, las calorías, el ritmo cardíaco (si está disponible), los MET y el tiempo. Las pantallas de datos empezarán a cambiar automáticamente cada 5 segundos.

Se mostrará el ritmo cardíaco en lugar del MET si se dispone de un ritmo cardíaco válido de una cinta de pecho inalámbrica (no incluida) o sujetando las pinzas de contacto de ritmo cardíaco.

Cuando ajuste la resistencia en un entrenamiento, los cambios solo afectarán al segmento actual. El control del entrenamiento continuará a partir del siguiente segmento. Para aumentar o disminuir la intensidad general, ajuste la resistencia y/o nivel del entrenamiento.

6. Presione las teclas **Resistencia + – para cambiar la resistencia en el momento que desee.**

La pantalla mostrará la velocidad actual o el nivel de vatios. El rango de velocidad es 1-21, el rango de nivel de vatios es 20-500.

7. Pulse la tecla **STOP (Detener) en cualquier momento para pausar.**

Se muestra la revisión del entrenamiento.

Cuando finalice un entrenamiento, la unidad empezará una cuenta regresiva, 3...2...1 y producirá un pitido por cada número. La revisión del entrenamiento aparecerá durante el tiempo predeterminado o hasta que pulse la tecla de pantalla **STOP (Detener)**. La unidad vuelve al Modo inactivo.

Selección del entrenamiento

Elija entre **Quick Start (Inicio rápido)** o nueve opciones de entrenamiento. La velocidad nunca está predeterminada. La velocidad cambia al cambiar la velocidad del pedal.

Opciones de entrenamiento:

Entrenamiento		Niveles	Configuración
1	Pérdida de peso	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
2	Rolling Hills (Colinas ondulantes)	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
3	Colinas	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
4	Pikes Peak (Picos)	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
5	Rampas	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
6	Intervalo	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
7	Musculación	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
8	Cardio	21	Seleccione tiempo, nivel y peso.
9	Control del ritmo cardíaco (HRC)	N/D	Seleccione la duración, edad, objetivo de ritmo cardíaco y peso.

Navegación

El teclado está activo durante la configuración del tiempo de entrenamiento para introducir la duración, el nivel y el peso. Las teclas **Resistencia + -** asimismo están activas para ajustar el valor del entrenamiento que se muestra (arriba o abajo). Mantenga presionada la tecla para acelerar la tasa de incrementos.



Presione la tecla **INTRO** después de cada paso para aceptar los valores introducidos y avanzar en el proceso de configuración.

La tecla **Quick Start (Inicio rápido)** se puede presionar en cualquier momento durante este proceso para aceptar todos los valores predeterminados del entrenamiento. Si no se hace nada después de seleccionar un entrenamiento, la unidad utilizará la configuración predeterminada del entrenamiento actual seleccionado.

Lecturas de datos

A medida que hace ejercicio, la unidad recopila los siguientes datos:

BPM (pulsaciones por minuto)	Su ritmo cardiaco actual. El ritmo cardiaco aparecerá cuando se introduzca una señal. Utilice las barras para el ritmo cardiaco por contacto o utilice un cinturón de pecho de frecuencia cardiaca compatible con Polar®.
Calorías	Número total de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento. Debe establecer su peso correctamente antes de empezar el entrenamiento para que esta medida sea precisa.
Calorías por hora	Cálculo del gasto energético de la carga de trabajo actual en calorías por hora.
Distancia	La distancia total acumulada, en millas o kilómetros, durante su entrenamiento. Dependiendo de la configuración que haya seleccionado, esta medición se expresará en el sistema anglosajón o en el métrico
Level (Nivel)	Muestra el nivel de entrenamiento, el rango es 1-21.
MET (Equivalente metabólico)	Se refiere al gasto de energía del usuario. Un MET es una unidad básica de medida que se emplea para comparar el trabajo relativo entre individuos y actividades. "Un MET" es la cantidad de oxígeno consumida durante el descanso. Por ejemplo, dos MET serían esa cantidad dos veces. Si un individuo trabajara a cuatro MET, consumiría oxígeno a una tasa igual a cuatro veces su consumo en descanso. Se puede usar el MET para comparar caminar sobre una pendiente o incluso andar en bicicleta y otras actividades.
Potencia	Se muestra en el modo de diagnóstico cuando el generador/freno es la fuente de energía principal.
RPM (rotación por minuto)	Revoluciones del cigüeñal del usuario por minuto.
Tiempo	El tiempo total que ha estado entrenando o el tiempo restante. El tiempo se muestra en minutos: segundos .

MM:SS	Minutos:Segundos	00:01 a 99:99
-------	------------------	---------------

MMMM	Minutos	100 minutos o más
------	---------	-------------------

- Vatio** Esfuerzo de energía de la carga de trabajo actual.
- Peso** Aparece cuando la consola pide al usuario que introduzca su peso corporal.
- Entrenamiento** Aparece cuando la consola pide al usuario que seleccione un entrenamiento.

Indicador del ritmo cardíaco






Cable de ritmo cardíaco Agarre ligeramente los agarres del manillar asegurando que ambas manos están limpias y en contacto con los sensores frontales y posteriores de cada agarre. Se mostrará un ritmo cardíaco en 30 segundos o menos.

Factores que pueden interferir con la señal del ritmo cardíaco:

- cremas de manos
- aceites o polvos corporales
- suciedad excesiva
- movimiento excesivo
- composición del cuerpo
- hidratación
- agarrarse sin apretar
- agarrarse con demasiada fuerza
- descansar o apoyarse en los agarres

Ritmo cardíaco inalámbrico Par usar esta característica, se debe llevar puesta la banda del transmisor de ritmo cardíaco compatible con 5 KHz Polar® (no incluida).

Una vez que se determine el ritmo cardíaco, el LED parpadeará mostrando los LPM y el LED del ritmo cardíaco se encenderá. El color de la luz representa una escala de zona de ritmo cardíaco que va de baja a alta.

	Azul	0 - 69 BPM
	Verde	70 - 93 BPM
	Amarillo	94 - 119 BPM
	Naranja oscuro	120 - 169
	magenta	170 y superior

Opciones de pantalla de monitor E3 View





Durante la operación hay cuatro opciones de pantalla de monitor E3 View disponibles. Presione **SCAN**



(buscar) para cambiar las pantallas. Los LED de **SCAN**







indicarán la opción de visualización.

 LED I encendido	TV + Datos	Muestra vídeo con datos en la parte inferior de la pantalla
 LED II encendido	Solo televisión	Solo muestra vídeo
 LED III encendido	Solo datos	Solo muestra datos
 Sin LED encendidos	En blanco	La pantalla está en blanco, no se muestran datos ni vídeo

Funciones de iPod

Conectar un iPod/iPhone permite cierto control a través del teclado. El iPod/iPhone se carga mientras se encuentra conectado.

1. Conecte el iPod/iPhone (no incluido) a un conector de 30 clavijas.
2. Coloque el iPod/iPhone en la bandeja de accesorios.
3. Coloque los auriculares (no incluidos) en la toma de auriculares de la consola.
4. Pulse volumen **Up (Arriba)**  o **Down (Abajo)**  para ajustar el volumen.
5. Para consolas sin monitor E3 View, pulse las teclas **Up (Arriba)**  y **Down (Abajo)**  para cambiar las pistas.
Los vídeos no se muestran en el monitor E3 View.

Battery Sentry (Centinela de batería)

El centinela de batería utiliza la manivela de RPM o las pulsaciones de teclas para determinar la presencia del usuario. Si no se detecta un usuario en 10 segundos, se muestra la pantalla CardioTouch ¿Está ahí?

Reanude el pedaleo o toque la pantalla para restablecer el centinela, de lo contrario la bicicleta saldrá del entrenamiento.

Mantenimiento

Se deben realizar actividades de mantenimiento preventivo de forma regular. La realización del mantenimiento preventivo puede ayudar a todos los equipos de Cybex a funcionar de manera segura y sin problemas.

Cybex no se hace cargo de las inspecciones ni las tareas de mantenimiento regulares en sus máquinas. Instruya a todo su personal para que inspeccione y mantenga el equipo y también cómo notificar y registrar los accidentes. Los representantes de Cybex están disponibles para responder a todas las preguntas que usted pueda tener.

Advertencias

 Lea todas las advertencias de este capítulo.

▲ ADVERTENCIA

Para realizar el mantenimiento, servicio y reparación:

- Sólo debe realizarlo personal de servicio capacitado
- Utilice sólo piezas de recambio de Cybex
- Desconecte la unidad antes de trabajar en ella
- Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.

▲ PELIGRO

Peligro de electrocución. Desconecte la unidad cuando no esté en uso o se le realice el mantenimiento con el fin de evitar lesiones graves o incluso la muerte.

▲ ADVERTENCIA

Peligro ocasionado por el equipo. Para evitar lesiones graves o incluso la muerte, sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

Unidad de limpieza

▲ ADVERTENCIA

Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

- Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.
- La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.
- Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.

Herramientas necesarias

- Solución de limpieza
- Alcohol
- Paño limpio
- Aspirador

Después de cada uso

Limpie inmediatamente cualquier mancha de líquido. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo para quitar cualquier rastro de sudor de las barras y superficies pintadas.

Tenga cuidado en no verter o dejar una humedad excesiva entre el borde del panel de la pantalla y la consola, ya que esto puede crear un riesgo eléctrico o provocar fallos de los componentes electrónicos.

Cuando sea necesario:

Aspire el polvo o suciedad que pueda haberse acumulado debajo o alrededor de la unidad. La limpieza de esta zona se debe hacer con la frecuencia que se indique en el calendario de servicio.

Limpiar consola

AVISO

No pulverice la solución de limpieza directamente sobre la consola. Pulverizar la solución directamente podría dañar las piezas electrónicas y anular la garantía.

- Rocíe un producto de limpieza suave sobre un paño limpio.
- Limpie la consola, bandeja de accesorios y posavasos con un paño húmedo.

Limpiar base

- Rocíe un producto de limpieza suave sobre un paño limpio.
- Limpie el asiento con el paño húmedo.

Agarres del cable de ritmo cardiaco

Limpie los agarres con un trapo humedecido con una solución de limpieza que contenga alcohol antiséptico.

Es posible que algún tipo de contaminante, como crema de manos, aceites o cremas para el cuerpo, caigan en los manillares de control de ritmo cardiaco por contacto. Esto puede reducir la sensibilidad e interferir con la señal del ritmo cardíaco. Se recomienda que el usuario tenga las manos limpias cuando use el ritmo cardíaco por contacto.

Batería recargable

La unidad se ha diseñado con una batería recargable de plomo de 12 voltios. La batería se recarga durante el funcionamiento normal de la unidad o cuando el adaptador de potencia opcional está enchufado.

La pantalla mostrará guiones en la pantalla izquierda si la batería no proporciona suficiente energía.

Si la batería está completamente descargada, la revisión del entrenamiento también se interrumpirá si el usuario no está pedaleando durante este periodo de tiempo. Consulte el **Servicio de atención al cliente** para obtener la información de contacto sobre el reemplazo de la batería o la adquisición del kit de adaptador de CA opcional.

La batería la debe reemplazar un técnico de mantenimiento cualificado.

Extraiga la batería y deséchela de forma segura antes de deshacerse de la unidad.

Monitor E3 View

Limpieza

- Limpie con un trapo libre de polvo. Para una limpieza adicional, utilice un trapo suave o toalla de papel humedecida con agua. Para evitar daños en la superficie del monitor, no utilice detergentes abrasivos ni químicos.
- Desinfección: para evitar dañar la superficie, pruebe limpiar una parte del monitor con un desinfectante para comprobar que éste no se come el color ni debilita la carcasa.

Almacenamiento o periodos largos en los que no se utiliza

Cuando no utilice el producto durante un periodo largo de tiempo desconéctelo de la fuente de alimentación, de la señal de televisión/cable y de cualquier dispositivo periférico.

Píxeles

Es posible que se vean o aparezcan en la pantalla pequeños puntitos rojos, blancos o verdes. Ésta es una característica de los paneles de visualización de cristal líquido y no se considera un fallo para su sustitución. La pantalla de cristal líquido se fabrica con una tecnología de muy alta precisión que es lo que proporciona la calidad de imagen. En ocasiones, pueden aparecer píxeles no activos en la pantalla como puntos fijos. Esto no afecta al rendimiento del monitor ni merece una reclamación de garantía.

Mantenimiento

- Es muy importante que un técnico cualificado examine la unidad regularmente para garantizar que el producto es apto para el uso.
- Si la unidad funciona mal, consulte a un técnico cualificado de inmediato para la reparación o el cambio de las piezas defectuosas. No intente utilizar el monitor hasta que un técnico cualificado haya inspeccionado y reparado el monitor.
- Consulte a un técnico cualificado para la inspección, instalación y servicio.
- Si no se contacta con un técnico autorizado por el fabricante, las reclamaciones de garantía pueden no ser válidas.

Medio ambiente

Humedad y electricidad estática

La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con un rango de humedad relativa del 30 % al 75 %. La unidad puede enviarse y almacenarse en un rango de humedad relativa del 10 % al 90 %.

El aire seco de los aires acondicionados puede generar electricidad estática. Durante el entrenamiento, el usuario puede sufrir una descarga debido a la acumulación de electricidad estática en su cuerpo y en el circuito de descarga de la unidad. Si se experimenta electricidad estática, aumente la humedad hasta un nivel cómodo mediante el uso de un humidificador.

No instale, use o almacene la unidad en un área muy húmeda, por ejemplo, cerca de una sala de vapor, una sauna, una piscina climatizada o al aire libre. La exposición a una gran cantidad de vapor de agua, cloro y/o bromo podría afectar negativamente los componentes electrónicos, así como las demás piezas de la unidad.

Temperatura

La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con un rango de temperatura ambiente de 50° F (10° C) a 104° F (40° C). La unidad se puede enviar y almacenar en un entorno con un rango de temperatura ambiente de 32° F (0° C) a 140° F (60° C).

Atención al Cliente

Registro del producto

Para registrar su producto, haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Localice el registro de productos en la sección de soporte.
3. Rellene el formulario.
4. Haga clic en el botón **Enviar** para registrar el producto.

Contactar con Atención al Cliente

El horario del servicio telefónico es de lunes a viernes de 8:30 a 18:00, hora del Este de EE. UU.

Los clientes de Cybex que viven en los EE.UU., pueden contactar con Atención al Cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que vivan fuera de Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico: internationaltechhelp@cybexintl.com

Encuentre información en Internet visitando www.cybexintl.com.

Para contactar con nosotros por Internet visite www.cybexintl.com.

Pedido de piezas

Para pedir piezas por Internet visite www.cybexintl.com.

Para hablar con un representante de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (clientes que viven en los EE.UU.) o al 508-533-4300 (clientes fuera de los EE.UU.).

La siguiente información situada en la pegatina del número de serie ayudará a nuestros representantes de Cybex a atenderle.

- Número de serie de la unidad, nombre del producto y número de modelo.
- Descripción de la pieza y número de la pieza si lo tiene. Podrá encontrar todas las piezas en la web www.cybexintl.com
- Dirección de envío
- Nombre de contacto
- Incluya una descripción del problema.

Además de su dirección de envío y nombre, incluya su número de cuenta aunque no sea obligatorio. También puede enviar sus pedidos por fax al 508-533-5183.

Autorización de devolución de material (RMA)

El sistema de autorización de devolución de material (RMA, por sus siglas en inglés) se utiliza cuando se devuelve un material para ser reemplazado, reparado o abonado. El sistema se asegura de que los materiales devueltos se gestionen y analicen adecuadamente. Siga los siguientes procedimientos atentamente.

Contacte con su distribuidor autorizado de Cybex para todos los temas relacionados con la garantía. Su distribuidor local de Cybex solicitará a Cybex una RMA, si procede. Cybex no aceptará bajo ninguna circunstancia piezas o equipos defectuosos si no van acompañados de una RMA correcta y una etiqueta del servicio automatizado de devoluciones (ARS, por sus siglas en inglés).

Póngase en contacto con [Atención al Cliente de Cybex](#) para devolver cualquier artículo que sea defectuoso.

Proporcione al técnico una descripción detallada del problema que está teniendo o del defecto en el artículo que desea devolver. Facilite el número de serie y del modelo de su equipo de Cybex.

A discreción de Cybex, el técnico puede pedirle que envíe la/s pieza/s problemática/s a Cybex para su evaluación y reparación o reemplazo. El técnico le asignará un número de RMA y le enviará una etiqueta ARS. La etiqueta ARS y los números de RMA deben verse claramente en la parte exterior del paquete que contenga el/los artículo/s que se devolverán. Incluya en el paquete junto a la/s pieza/s la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario.

El departamento de recepción de Cybex no aceptará mercancía devuelta sin el número de RMA en la parte exterior del paquete o los envíos realizados contra reembolso.

Piezas dañadas

Los materiales dañados durante el envío no se deben devolver para recibir un abono. Los daños de envío son responsabilidad del transportista (UPS, Federal Express, compañías de camiones, etc.)

Daño aparente

En el momento de recibir su envío compruebe cuidadosamente todos los artículos. Cualquier daño que se descubra durante la inspección visual se debe anotar en la factura de flete y debe estar firmado por el transportista. De no hacerlo las empresas de transporte se negarán a aceptar su reclamación de daños. El transportista le proporcionará los formularios necesarios para presentar dichas reclamaciones.

Daño oculto

Los daños que no se descubran durante la inspección visual en el momento de la recepción pero que se descubran posteriormente, se deben notificar a la empresa de transporte tan pronto como sea posible. En el momento de descubrir el daño, se debe solicitar por escrito o por teléfono a la empresa de transporte que inspeccione los materiales en un plazo de diez días de la fecha de entrega. Guarde

todas las cajas y material de embalaje ya que se necesitarán en el proceso de inspección. La empresa de transporte le proporcionará un informe de la inspección y los formularios necesarios para presentar una reclamación por daños ocultos. La reclamación por daños ocultos es responsabilidad de la empresa de transporte.

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales				Recuperación		
8	35	50	65	85	105	65	50	65	65	50	35
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales				Recuperación		
4	30	35	45	55	35	45	65	45	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Hills (Colinas)

Este entrenamiento es un entrenamiento de tres minutos y treinta segundos diseñado para ofrecer al usuario un entrenamiento a intervalos. Los usuarios experimentan intervalos de resistencia y elevación medias al inicio para simular el inicio de la subida y desarrollará una resistencia máxima tras dos minutos y medio. La resistencia posteriormente vuelve al nivel preliminar y el entrenamiento principal se repite.

Vatio por nivel/engranaje

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales								Recuperación		
Level (Nivel)	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales								Recuperación		
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Pikes Peak (Picos)

Este entrenamiento es un entrenamiento de core de tres minutos y 15 segundos que empieza con un nivel de baja intensidad y gradualmente sube al punto máximo de resistencia después de un minuto y medio y permanece a ese nivel durante 45 segundos antes de que disminuya progresivamente hasta el nivel inicial. El entrenamiento repetitivo está diseñado para mantener al usuario en un estado aeróbico antes de alcanzar su umbral anaeróbico.

Vatio por nivel/engranaje

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales											Recuperación		
Level (Nivel)	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales											Recupera- ción		
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

5 - Rampas

Este entrenamiento es un entrenamiento básico de tres minutos y cuarenta y cinco segundos con un perfil de resistencia que aumenta progresivamente diseñado para animar al usuario a trabajar en pro de su sistema de energía anaeróbica. Las tres primeras etapas son de cuarenta y cinco segundos cada una y, con las últimas tres de treinta segundos cada, termina con la etapa final en la resistencia máxima. La resistencia posteriormente vuelve al nivel preliminar y el entrenamiento principal se repite.

Vatio por nivel/engranaje

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales						Recuperación		
Level (Nivel)	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	55	45	35

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales						Recuperación		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30


Tiempo	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales		Recuperación		
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	Calentamiento				principales		Recuperación		
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Calentamiento				principales					Recuperación		
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Control del ritmo cardíaco

El entrenamiento Control del ritmo cardíaco (HRC) ayudará al usuario a alcanzar su meta de ritmo cardíaco en 3-5 minutos, y los mantendrá en ese ritmo mientras dure el programa. Se realizará un **periodo de recuperación** (Cool Down) al final del programa. El control del ritmo cardíaco se ejecuta en potencia constante y, por tanto, define los vatios.

 **Nota:** Este entrenamiento requiere que el usuario lleve puesto un Polar® de 5 KHz o un cinturón transmisor del ritmo cardíaco compatible. El ejercicio de control de ritmo cardíaco (HRC) no puede seleccionarse en la consola de control salvo que la cinta de correr detecte una señal de ritmo cardíaco. El HRC no funcionará con el sistema de ritmo cardíaco de contacto táctil cardíaco.

El usuario selecciona un ritmo cardíaco como objetivo, que por defecto es el 75% del valor máximo. Deben fijarse límites para no admitir una meta de ritmo cardíaco (THR) menor que el 60 % del máximo o mayor que el 95 % del máximo.

Fórmula del ritmo cardíaco máximo: $208 - (0,7 \times \text{edad})$.

El protocolo empieza en el estadio II, con el punto inicial basado en la meta de ritmo cardíaco.

- 80–120 BPM = Paso 6
- 121–127 BPM = Paso 8
- 128-134 BPM = Paso 10
- A partir de 135 BPM = Paso 12

Un valor de BPM de pulso a pulso en carrera se mide continuamente.

Cada 15 segundos se muestrea la frecuencia del pulso del usuario y se evalúa una función de predicción (decisión). Esto se resta de la frecuencia cardiaca objetivo para formar un valor de error que se escala y se añade al valor de carga actual. La tasa de cambio máxima es de 15 pasos por decisión.

Se ha creado un gráfico de pasos y vatios. Tiene cuatro estadios definidos:

- El estadio 1 sube la carga del paso 1 al paso 5.
- El estadio 2 sube la carga del paso 6 al paso 18.
- El estadio 3 sube la carga del paso 19 al paso 39.
- El estadio 4 sube la carga del paso 40 al paso 100.

El usuario tiene el control total de la inclinación a lo largo del programa, sin que la inclinación tenga relación alguna con el programa. El usuario tiene un control limitado de la carga en la que sus selecciones no son permanentes. En la siguiente decisión, el software puede elegir una nueva carga, tal como se describe más arriba, para anular las modificaciones del usuario.

Si el usuario pulsa la tecla de **NIVEL**, podrá modificar su meta de ritmo cardíaco en tiempo real. Utilice la selección en la pantalla Setup (Configuración) de la meta de ritmo cardíaco y vuelva al programa en curso; el cambio se aplicará a su meta de ritmo cardíaco en tiempo real.

Pérdida de señal

Si se pierde una señal durante dos decisiones consecutivas (alrededor de 30 segundos), la pantalla emitirá cuatro pitidos, aparecerá el mensaje **HR SIGNAL LOST** (PÉRDIDA DE SEÑAL DE RITMO CARDIACO) y guiones en la ventana BPM, y el corazón se iluminará en blanco sólido. Durante este período de pérdida de señal del ritmo cardíaco, la carga se mantendrá constante.

Si tras dos decisiones más (aproximadamente 30 segundos más) la señal de ritmo cardíaco no se ha restablecido, seguirá apareciendo el mensaje **HR SIGNAL LOST** (PÉRDIDA DE SEÑAL DE RITMO CARDIACO) en el área de texto. El programa irá reduciendo la carga de trabajo 10 pasos por minuto hasta alcanzar a la carga mínima o el paso 1. Después de un minuto a la carga de trabajo mínima, vaya a **Exiting Active Mode** (Salir del modo activo).

Enfriamiento

De forma predeterminada, el **periodo de recuperación** (Cool Down) se iniciará a la hora de la sesión menos dos minutos. El **periodo de recuperación** (Cool Down) llega hasta el 75 % del paso existente; a continuación, baja 1 paso cada 15 segundos durante el tiempo restante del **periodo de recuperación** (Cool Down).



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183

www.cybexintl.com