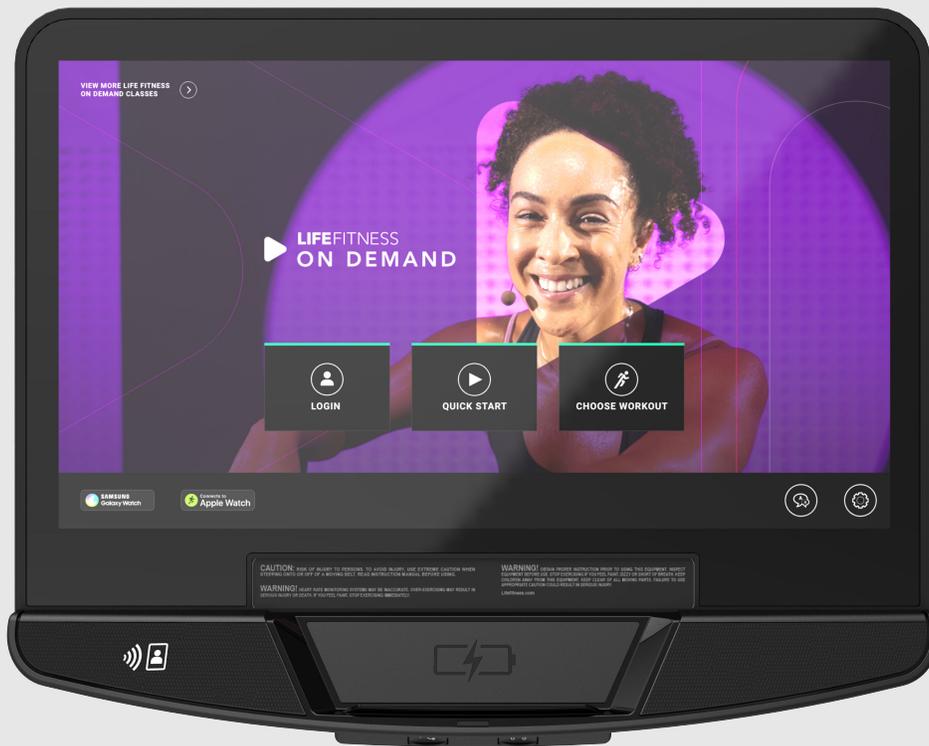


Manual de la consola Discover SE4

Treadmill, Cross-Trainer, Upright and Recumbent Lifecycle® Exercise Bikes, PowerMill™ Climber, Arc Trainer™

Manual del propietario



Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • EE. UU.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Teléfono de asistencia: 800-351-3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)
Sitio web mundial: www.lifefitness.com

Oficinas internacionales

AMÉRICA

Norteamérica

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Correo electrónico de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL
SAC: 0800 773 8282 opción 2
Teléfono: +55 (11) 3095 5200 opción 2
Correo electrónico de asistencia:
suportebr@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/
comercialización: vendasbr@lifefitness.com

América Latina y el Caribe*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Correo electrónico de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MEDIO ORIENTE y ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Correo electrónico de asistencia:
service.benlux@lifefitness.com
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
marketing.benlux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unidad 109ª
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Teléfono: Oficina general (+44)
1353.666017
Servicio de asistencia al cliente: (+44)
1353.665507
Correo electrónico de asistencia:
uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/
comercialización: life@lifefitness.com

Alemania, Austria y Suiza

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono:
+49 (0) 89 / 31775166 Alemania
+43 (0) 1 / 6157198 Austria
+41 (0) 848 / 000901 Suiza
Correo electrónico de asistencia:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/
comercialización: vertrieb@lifefitness.com

España

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1.º 1.ª
08960 Sant Just Desvern (Barcelona)
SPAIN
Teléfono: (+34) 93.672.4660
Correo electrónico de asistencia:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
info.iberia@lifefitness.com

Todos los demás países de EMEA y la empresa distribuidora de la EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
Correo electrónico de asistencia:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokio 107-0062
Japón
Teléfono: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
Correo electrónico de asistencia:
service.lfj@lifefitness.com
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Teléfono: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Correo electrónico de asistencia:
service.hk@lifefitness.com
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Todos los demás países de Asia-Pacífico y comercio distribuidor para Asia-Pacífico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Teléfono: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Correo electrónico de servicio:
service.ap@lifefitness.com
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

* Consulte también www.lifefitness.com para localizar un representante o distribuidor local.

Enlace a los documentos de Usuario y de Servicio

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Índice

Seguridad

Instrucciones de seguridad.....	4
Antes de usar.....	8
Información funcional.....	9
Método de inmovilización - Consola Discover SE4.....	10

Conectarse

Requisitos de Internet.....	12
Requisitos de LAN inalámbrica.....	12
Colocación del equipo de red y requisitos de alimentación.....	12
Configuración de puertos.....	13
URL de destino.....	13

Primeros pasos

Características de la consola.....	14
Cargador por inducción inalámbrico Qi®.....	15
Conexión del dispositivo.....	16
El Sistema Lifepulse™.....	20

Funcionamiento

Pantalla Home (Inicio).....	21
Vistas En rutina y opciones de entretenimiento.....	26
Pausa de rutina.....	32
Enfriamiento.....	33
Modo híbrido.....	34

Rutinas

Lista de rutinas.....	35
Descripciones de las rutinas.....	36
Configuración de rutina - Entradas de datos.....	39
Inicio rápido.....	46
LFOD+™.....	47
Objetivos estándares.....	54
Pruebas de condición.....	55

Mantenimiento y resolución de problemas

Limpiadores aprobados y compatibles.....	58
Solución de problemas.....	58

Configuración del administrador

Acceso a las opciones del sistema.....	62
Configuración predeterminada.....	64
Televisión.....	67

Especificaciones

Especificaciones de la consola.....	96
Dimensiones de la consola.....	97

Derechos de autor y marcas registradas

Lista de derechos de autor y marcas registradas...	98
--	----

Garantía

Cobertura de la garantía.....	99
Beneficiario de la garantía.....	99
Duración de la garantía.....	99
Costes de transporte y seguro del servicio técnico.....	99
Qué haremos para corregir los defectos cubiertos por la garantía.....	99
Aspectos no cubiertos por la garantía.....	99
Obligaciones del comprador.....	99
Cómo obtener piezas y mantenimiento.....	99
Garantía exclusiva.....	99
Cambios no autorizados en la garantía.....	100
Efectos de la legislación del Estado.....	100
Términos de la cobertura de la garantía.....	100

1. Seguridad

Instrucciones de seguridad

 Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

TODOS LOS PRODUCTOS

 **AVISO:** El uso incorrecto o excesivo del equipo para ejercicios puede causar lesiones. Life Fitness Family of Brands Se recomienda ENCARECIDAMENTE hacerse un examen médico completo antes de iniciar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años, si fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso o no ha realizado ejercicio de manera regular durante el último año. Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario sufre un desmayo, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse de inmediato.

 **PRECAUCIÓN:** Cualquier cambio o modificación de este equipo puede anular la garantía del producto.

 **AVISO:** Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños.

Algunas correas pectorales pueden contener una batería extraíble.

- Su ingestión puede provocar lesiones graves en tan solo 2 horas o la muerte, debido a quemaduras químicas y posibles perforaciones del esófago.
- Si sospecha que su hijo se ha tragado una batería, llame inmediatamente a su control local de intoxicaciones para obtener asesoramiento experto rápidamente.
- Examine los dispositivos y asegúrese de que el compartimento de la batería esté correctamente afianzado, es decir, que el tornillo u otra fijación mecánica esté bien apretado. No lo use si el compartimento no es seguro.
- Deseche las baterías de botón usadas de forma inmediata y segura. Las baterías planas también pueden resultar peligrosas.
- Informe a los demás sobre el riesgo asociado con las baterías de botón y cómo mantener seguros a sus hijos.

 **AVISO:** Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a una toma de corriente con una puesta a tierra adecuada.

 **AVISO:** Los sistemas de supervisión de ritmo cardíaco pueden ser inexactos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

 **PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descargas eléctricas o lesiones de las partes móviles, desenchufe siempre el producto antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.

- Life Fitness Family of Brands no garantiza que las partes de los componentes que se usan en la fabricación de los productos que ofrece Life Fitness Family of Brands no contengan látex. Los usuarios de estos productos deben tomar todas las precauciones necesarias para evitar el contacto accidental que pudiera provocar una reacción adversa al látex.
- Nunca use el producto si el cable o el enchufe eléctrico están dañados o si el producto se ha caído, dañado o sumergido parcialmente en agua. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- Instale este producto de manera que el usuario tenga acceso fácil al enchufe del cable de alimentación. Asegúrese de que el cable de alimentación no esté anudado ni retorcido y de que no quede atrapado bajo ningún equipo u otro objeto.
- Si el cable de alimentación está dañado debe ser reemplazado por el fabricante, un agente autorizado de mantenimiento o una persona igualmente cualificada para evitar cualquier peligro.
- Debe respetar siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
- Este aparato no está pensado para que lo utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones relativas al uso del aparato.
- Este equipo no ha sido diseñado para ser utilizado por niños. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas con mucha humedad.
- No utilice nunca el producto con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si un objeto cayera en su interior, apague la máquina, desenchufe el cable de alimentación y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.

- No coloque nunca líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto en una bandeja o soporte auxiliar. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No use estos productos si está descalzo. Lleve siempre los zapatos puestos. Lleve calzado con suelas de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Asegúrese de que no haya ninguna piedrecita incrustada en las suelas.
- Mantenga la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas alejados de las piezas en movimiento.
- No introduzca la mano dentro ni debajo de la unidad, ni incline el equipo hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- No permita que otras personas interfieran de ninguna manera con el usuario o el equipo durante un ejercicio.
- Deje que las consolas LCD se "normalicen" respecto a la temperatura durante una hora antes de enchufar el equipo y utilizarlo.
- Utilice estos productos solo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice aditamentos que no hayan sido recomendados por el fabricante.
- Los equipos autónomos deberán ser instalados sobre una base estable y nivelada.
- Lea todas las advertencias de cada producto antes de iniciar el ejercicio.
- Si las advertencias faltan o están dañadas, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente inmediatamente para obtener etiquetas de advertencia de sustitución. Las etiquetas de advertencia se envían con cada producto y deberían instalarse antes de su utilización. Life Fitness Family of Brands no es responsable de las etiquetas de advertencia que falten o estén dañadas.

CINTA ERGOMÉTRICA

 **PRECAUCIÓN:** Riesgo de lesiones personales: para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o al bajar de una cinta en movimiento. Lea el manual de instrucciones de montaje antes de utilizarla.

 **AVISO:** Mantenga libre de obstrucciones un área de 2 por 0,9 m (6,5 x 3 ft) detrás de la cinta ergométrica, incluyendo paredes, muebles y otros equipos. Póngase en contacto con los Servicios de Atención al Cliente si necesita un cable eléctrico opcional más largo.

 **AVISO:** Antes de empezar cualquier entrenamiento, verifique que la llave de la parada de emergencia está sujeta al usuario y en la posición correcta en la cinta ergométrica.

 **AVISO:** Debe ajustarse y centrarse la cinta si no se encuentra entre las marcas que indican las posiciones laterales máximas permitidas. Consulte las instrucciones de montaje de la cinta ergométrica.

- Cuando no se utiliza el producto, Life Fitness se recomienda desenchufarlo. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas. Para desconectar el equipo, coloque el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO en posición de APAGADO y luego desconecte el enchufe de la toma de corriente.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No use el cable eléctrico para tirar del equipo ni lo use como si fuera un asa. No coloque el cable de alimentación en el suelo, debajo o a lo largo del lateral de la cinta ergométrica.
- Puede sujetarse a las barandillas para mejorar la estabilidad si es necesario, pero no son para un uso continuo.
- Nunca se suba ni se baje de la cinta ergométrica mientras la cinta esté en movimiento. Agárrese de las barandillas siempre que necesite más estabilidad. En caso de emergencia, como un tropiezo, sujétese a las barandillas y ponga los pies en las plataformas laterales.
- No camine o corra hacia atrás nunca en la cinta ergométrica.
- No use este producto en áreas donde se empleen productos de rociado de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Tales sustancias crean peligro de combustión y explosión.
- De conformidad con la Directiva de máquinas de la Unión Europea 2006/42/CE, este equipo descargado funciona con niveles de presión sonora inferiores a 70 dB(A) a una velocidad media de funcionamiento de 12 km/h (equipos comerciales) y 8 km/h (equipos domésticos). La emisión sonora con carga es mayor que sin carga.

BICICLETAS DE EJERCICIOS LIFECYCLE®

 **AVISO:** Deje una distancia de 41 cm (16 in) entre la parte más ancha de la bicicleta y otros objetos a cada lado de ella. Deje un mínimo de 0,9 m (3 ft) entre la parte delantera o trasera de la bicicleta y cualquier otro objeto y 0,6 m (2 ft) en la dirección desde la que acceda al equipo.

- No se ponga de pie ni se siente sobre las cubiertas de plástico.
- Tenga cuidado al subir o bajar de la bicicleta. Utilice la barra estacionaria si necesita más estabilidad.

ARC TRAINER

 **AVISO:** Asegúrese de que queda un espacio de al menos 0,6 m (23,6 in) detrás del producto y de al menos 30 cm (12 in) a los lados.

 **AVISO:** El producto no viene equipado con una función de giro libre. Por lo tanto, no se puede detener inmediatamente.



AVISO: Peligro de piezas en movimiento.

- Para evitar lesiones graves, espere a que la cinta de correr se pare completamente antes de bajarse de la unidad.
- Las piezas en movimiento no se detienen de inmediato, la unidad no cuenta con una rueda libre.
- La potencia humana individual necesaria para realizar un ejercicio puede ser diferente de la potencia mecánica que se muestra en el producto.
- Tenga cuidado al subir o bajar del producto. Antes de realizar el montaje, utilice los brazos móviles para bajar lo más posible el reposapiés más cercano a usted. Utilice los manillares estacionarios si necesita más estabilidad. Durante el ejercicio, agárrese a los brazos móviles.
- Nunca mire hacia atrás mientras esté usando el producto.

CROSS-TRAINER



AVISO: Compruebe que haya una distancia de al menos 0,3 m (1 ft) delante de la Cross-Trainer y de al menos 0,6 m (2 ft) en la parte lateral.



AVISO: La elíptica Cross-Trainer no viene equipada con una función de giro libre. Por lo tanto, el producto no se puede detener inmediatamente.

- No se ponga de pie ni se siente sobre las cubiertas de plástico traseras de la elíptica Cross-Trainer.
- No se ponga de pie sobre el tubo central de la elíptica Cross-Trainer.
- La potencia humana individual necesaria para realizar un ejercicio puede ser diferente de la potencia mecánica que se muestra en la elíptica Cross-Trainer.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse de la elíptica Cross-Trainer. Antes de realizar el montaje, utilice los brazos móviles para acercarse el pedal en su posición más baja. Utilice los manillares estacionarios si necesita más estabilidad. Durante el ejercicio, agárrese a los brazos móviles.
- Nunca mire hacia atrás mientras esté utilizando la elíptica Cross-Trainer.

ESCALADORA POWERMILL™



AVISO: Deje un espacio libre de como mínimo 1 m (3 ft) detrás de la unidad y 0,3 m (1 ft) a cada lado de la unidad sin obstrucciones tales como paredes, muebles y otros equipos.

- Puede sujetarse a las barandillas para mejorar la estabilidad si es necesario, pero no son para un uso continuo.
- Cuando no se utiliza el producto, Life Fitness se recomienda desenchufarlo. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas. Para desconectar el equipo, coloque el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO en posición de APAGADO y luego desconecte el enchufe de la toma de corriente.
- No camine o corra hacia atrás nunca en la PowerMill Climber.
- A diferencia de las bicicletas, las elípticas o los escaladores de paddle tradicionales, este es un producto motorizado. Esto hace que los peldaños bajen a velocidades variables y, por lo tanto, funciona en planos diferentes simultáneamente. Al utilizar el producto durante un entrenamiento normal, el usuario está obligado a estar completamente concentrado en coordinar sus esfuerzos en las escaleras móviles. Por lo tanto, el usuario no puede ver si alguien o algo se acerca por detrás. Por este motivo, esta unidad está **diseñada para su uso exclusivo en un entorno controlado. La PowerMill Climber no está diseñada para uso doméstico ni debe ser utilizado en un entorno al que puedan acceder niños o animales.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.

Información de conformidad con ANATEL - Brasil

Este equipo incorpora los productos aprobados por ANATEL según los siguientes números:

MÓDULO	NÚMERO DE ANATEL
WIFI/BLUETOOTH	08437-23-09600
CARGADOR INALÁMBRICO	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

Este equipo no está facultado para ofrecer protección contra interferencias perjudiciales y posiblemente no genere interferencia en sistemas debidamente autorizados.

Antes de usar

Antes de usar este producto es indispensable leer la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones de montaje. El manual describe la configuración del equipo e instruye a los usuarios sobre cómo usarlo correctamente y de manera segura.

Cualquier reparación, aparte de la limpieza o el mantenimiento del usuario, debe ser realizada por un representante autorizado de servicio.



PRECAUCIÓN: Cualquier cambio o modificación de este equipo puede anular la garantía del producto.

Advertencia de la FCC: posible interferencia de radio o televisión

EN ISO 20957 Clase SA (bicicletas, Cross-Trainer, Arc Trainer): para uso profesional o comercial.

EN ISO 20957 Clase SB (solo cintas ergométricas y escaladoras PowerMill Climber): para uso profesional o comercial.

EN ISO 20957 Clase S: uso profesional y/o comercial.

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites para dispositivos digitales de Clase A, según el apartado 15 del reglamento de la FCC (Comisión Federal de Comunicaciones). Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas cuando el equipo se utiliza en un entorno comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no se instala y se emplea según lo indicado en el manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales para las comunicaciones de radio. La utilización de este equipo en una zona residencial es probable que cause interferencias dañinas en cuyo caso el usuario tendrá que corregir dichas interferencias por su propia cuenta.

EN ISO 20957 clase H: uso doméstico.

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites para dispositivos digitales de Clase B, según la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable frente a interferencias perniciosas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía por radiofrecuencia, y si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede provocar interferencias perniciosas para comunicaciones por radio. Sin embargo, no existe garantía de que no se presenten interferencias en una instalación concreta. 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:

- Reorientar o cambiar el lugar de la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que esté conectado el receptor.
- Consultar con el distribuidor o un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

Solo elípticas Cross-Trainer:

Elípticas Cross-Trainer:

Para la prueba de precisión de la norma EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA, se midió la potencia en el cigüeñal conectando el equipo de entrenamiento a un dinamómetro. Se giró el cigüeñal y se midió el par según las condiciones de prueba de funcionamiento de EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA. Se halló que la precisión de los vatios resultantes mostrados en la consola y los vatios reales medidos por el dinamómetro estaban dentro de la tolerancia de EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA (+/- 5 vatios hasta 50 vatios y +/- 10% para más de 50 vatios).

Solo Arc Trainer:

Arc Trainers:

Para la prueba de precisión de la norma EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA, se midió la potencia en el cigüeñal conectando el equipo de entrenamiento a un dinamómetro. Se giró el cigüeñal y se midió el par según las condiciones de prueba de funcionamiento de EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA. Se halló que la precisión de los vatios resultantes mostrados en la consola y los vatios reales medidos por el dinamómetro estaban dentro de la tolerancia de EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA (+/- 5 vatios hasta 50 vatios y +/- 10% para más de 50 vatios).

Información funcional

Este manual del propietario describe las funciones de la consola Discover SE4 con las siguientes bases:

- *Cinta ergométrica Serie Integrity+ (cinta ergométrica, elíptica Cross-Trainer, bicicletas de ejercicios verticales y reclinadas Lifecycle)®*
- *Serie Aspire (cinta ergométrica, elíptica Cross-Trainer, bicicletas de ejercicios verticales y reclinadas Lifecycle)®*
- *Club Series+ (cinta ergométrica, elíptica Cross-Trainer, bicicletas de ejercicios verticales y reclinadas Lifecycle)®*
- *Life Fitness PowerMill™ Climber*
- *Life Fitness Arc Trainer*

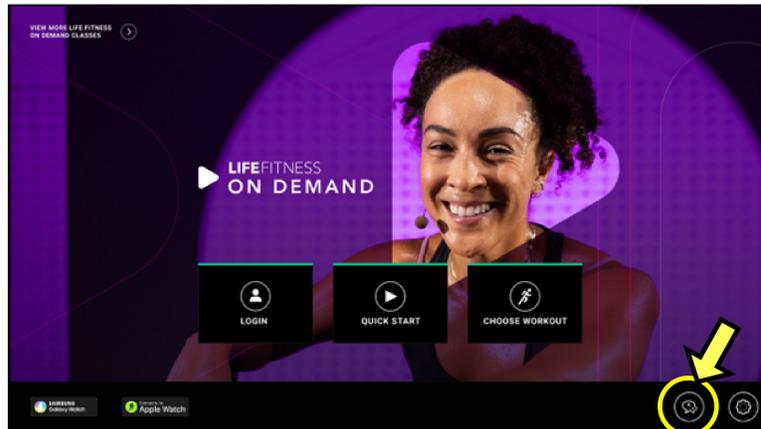
Declaraciones de intenciones:

- La cinta ergométrica *Life Fitness* es una máquina de ejercicio de interior que permite al usuario caminar o correr sobre una superficie en movimiento.
- La *Life Fitness* elíptica Cross-Trainer es una máquina de ejercicios de interior que combina el pedaleo elíptico de bajo impacto con movimientos de brazos de empujar/tirar para proporcionar un entrenamiento integral, efectivo y eficiente.
- La bicicleta de ejercicios Lifecycle *Life Fitness* es una máquina de interior que simula los movimientos de montar en bicicleta a varias velocidades y niveles de resistencia.
- El escalador *Life Fitness PowerMill Climber* es una máquina de ejercicios comercial que permite a los usuarios escalar una escalera giratoria a una amplia gama de velocidades.
- El *Life Fitness Arc Trainer* es un cross trainer sin impacto, que soporta peso y se utiliza mediante la aplicación de fuerza a los pedales.

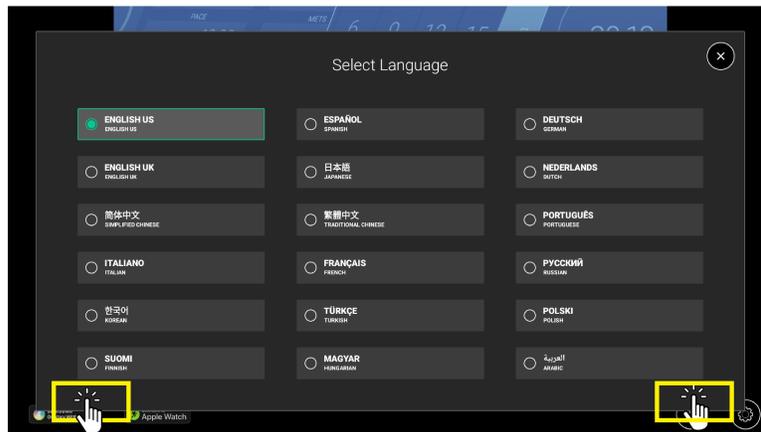
Método de inmovilización - Consola Discover SE4

El objetivo de inmovilizar la unidad es evitar su uso no autorizado. El sistema inmoviliza la unidad cuando se activa.

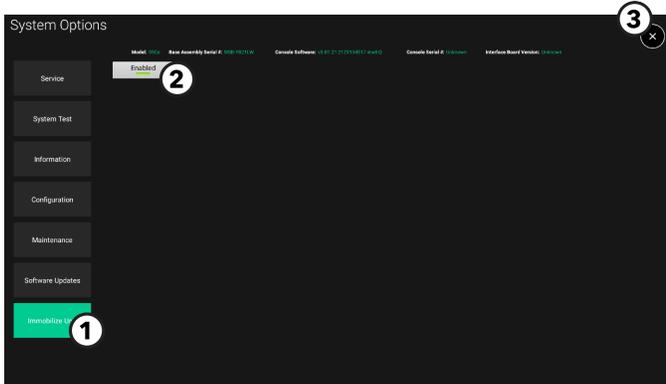
1. Pulse el icono **IDIOMA** en la **PANTALLA DE INICIO** para acceder a la pantalla **SELECCIONAR IDIOMA**. (La ubicación del icono de idiomas puede variar según la consola).



2. Pulse la parte inferior de la pantalla **SELECCIONAR IDIOMA** en la siguiente secuencia: **abajo izquierda, abajo derecha, abajo izquierda y abajo derecha**.



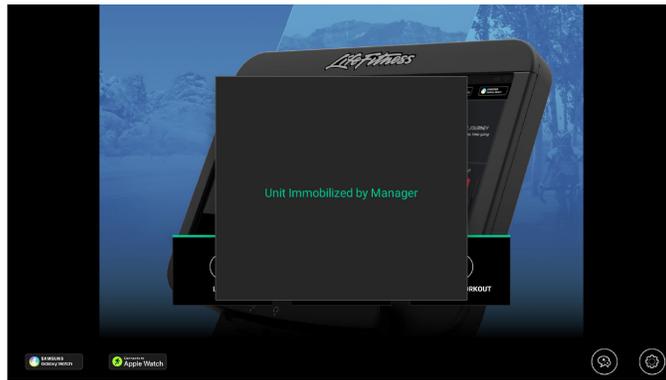
3. Pulse el icono **Inmovilizar Unidad**. Se mostrará **Habilitado**.



Artículo	Descripción
1	Icono Inmovilizar Unidad
2	Icono Habilitado
3	Icono Salir

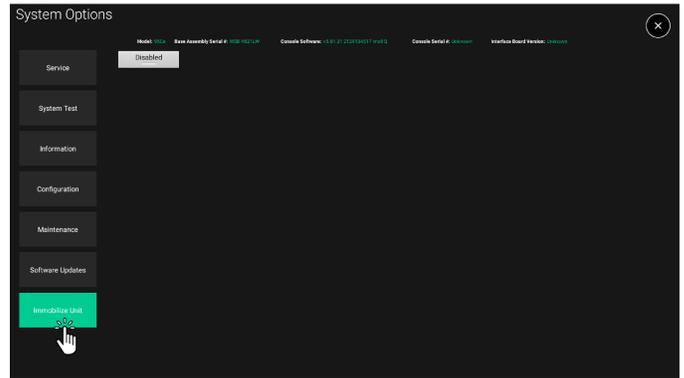
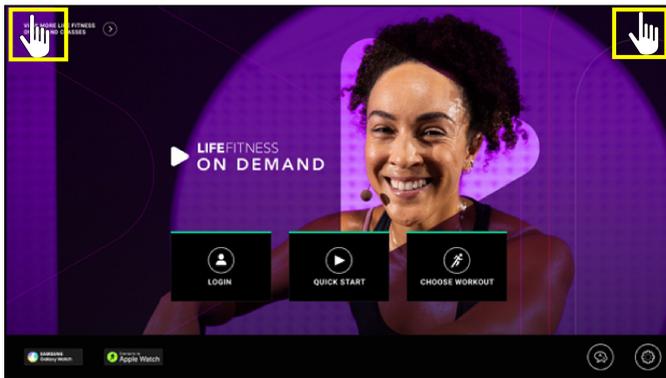
4. Pulse el icono de salir **X** para salir de las **opciones del sistema**.
5. La unidad se reiniciará.

6. El mensaje UNIDAD INMOVILIZADA POR EL ADMINISTRADOR aparece en la pantalla.



7. Pulse la parte superior de la **PANTALLA DE INICIO** en la siguiente secuencia: **arriba izquierda**, **arriba derecha**, **arriba izquierda** y **arriba derecha** para acceder a las **OPCIONES DEL SISTEMA**.

8. Pulse el icono **Inmovilizar Unidad** para deshabilitar.



2. Conectarse

Requisitos de Internet

Requisitos mínimos de ancho de banda de descarga para 1-16 unidades:

- 2,5 mbps
- +0,25 mbps para más de 16 unidades.

Requisitos mínimos de ancho de banda de carga para 1-20 unidades:

- 0,5 mbps
- +0.25 mbps para más de 20 unidades.

Requisitos de la red de área local (LAN) cableada:

Deberá proporcionar las direcciones DHCP para todas sus unidades si estas están conectadas a Internet mediante un cable Ethernet. Necesitará un conmutador capaz de agregar los cables Ethernet individuales.

1-7 unidades

- 8 puertos 10/100/1000

8-23 unidades

- 24 puertos 10/100/1000

24-47 unidades

- 48 puertos 10/100/1000

Requisitos de LAN inalámbrica

NOTA: Se recomienda una conexión a Internet exclusiva. En la conexión a Internet, tendrá que permitir el tráfico de salida sin filtrado ni bloqueo.

Puntos de acceso

- Life Fitness recomienda una proporción máxima de 20 productos Integrity Series por cada punto de acceso inalámbrico. Exceder esta proporción puede dar lugar a la interrupción de las rutinas y problemas de conexión.
- La consola Discover SE4 necesita una conexión a una red inalámbrica con un SSID de LFWireless. Si compra su punto de acceso en Life Fitness (ACCESS-POINT-01), el punto de acceso tendrá instalado este SSID de manera predeterminada. Comuníquese con el Servicio de asistencia al cliente de Life Fitness al 1.800.351.3737 o con el representante de Life Fitness antes de configurar esta red para recibir la contraseña requerida para este SSID.
- Requisitos mínimos:
 - Grado comercial
 - Punto de acceso Wireless-N (802.11n)
 - Banda: 2.4/5 GHz
 - Protocolo: 802.11n
 - Seguridad: WPA2-PSK
 - Montaje: pared o techo (p. ej., Meraki MR32 o Rukus R500)

Funciones recomendadas

- Punto de acceso Wireless-AC (802.11ac)

Requisitos de cableado

- Se pueden usar cables CAT 5e o CAT 6 para conectar los puntos de acceso inalámbricos a su red cableada. Life Fitness recomienda usar cables CAT 6 para este fin.

Colocación del equipo de red y requisitos de alimentación

Los equipos de red, como módems, enrutadores cableados y conmutadores requerirán alimentación. Consulte las especificaciones del producto para conocer los requisitos exactos. Cada punto de acceso deberá alimentarse a través de PoE (Alimentación a través de Ethernet) u otro adaptador de alimentación opcional. Consulte los requisitos de alimentación recomendados por el fabricante para obtener información adicional.

Configuración de puertos

Todo el tráfico iniciado desde nuestras consolas es saliente (es decir, los datos solo fluyen desde nuestras consolas). Si no bloquea el tráfico de salida ni el tráfico de retorno asociado, no es necesario configurar nada más. De lo contrario, si la red restringe el tráfico de salida, es necesario que abra las conexiones de salida en estos puertos específicos:

- Puerto 80 TCP/UDP
- Puerto 443 TCP/UDP
- Puerto 1883 TCP/UDP
- Puerto 8883 TCP/UDP
- Puerto 1194 UDP

URL de destino

Las máquinas de cardio se comunicarán con *.halo.fitness.com y *.s3.amazonaws.com.

3. Primeros pasos

Características de la consola



1. Pantalla táctil

- Se utiliza para seleccionar, configurar, supervisar y guardar rutinas.
- Opciones de entretenimiento de acceso.

2. NFC (Comunicación de Campo Cercano)/RFID opcional (Identificación por radiofrecuencia) :

- **NFC:** conéctese a dispositivos móviles habilitados para NFC, Apple Watch y Samsung Galaxy Watch para realizar un emparejamiento sin problemas y compartir datos.
- **RFID:** los propietarios de instalaciones deportivas pueden solicitar esta opción para sus usuarios, permitiéndoles pasar la tarjeta de identificación de sus instalaciones en la consola. El hardware de la consola es compatible con las dos frecuencias principales (125 kHz y 13,56 Mhz) utilizadas con las tarjetas RFID. El módulo de RFID admite también todo lo incluido en el módulo de NFC.

3. Estación de carga inalámbrica/Soporte del teléfono: cargue dispositivos de telefonía móvil Android y Apple. Consulte [Cargador por inducción inalámbrico Qi](#) para obtener más información.

4. USB: cargue dispositivos USB y use para actualizaciones de software de la consola.

5. Auriculares: conecte aquí los auriculares para escuchar la TV y conocer las opciones de entretenimiento.

Cargador por inducción inalámbrico Qi®

Cómo usar:

1. Coloque el dispositivo en posición horizontal sobre la estación de carga de goma inclinada que está indicada con el símbolo de carga.
2. Si el dispositivo admite la Carga inalámbrica Qi, la luz indicadora azul en la parte inferior de la consola se encenderá de color azul y se mostrará una notificación en su teléfono móvil que indica que se está cargando el dispositivo.



NOTA: Vea [Especificaciones de la consola](#) para obtener especificaciones del Cargador por inducción inalámbrico Qi.

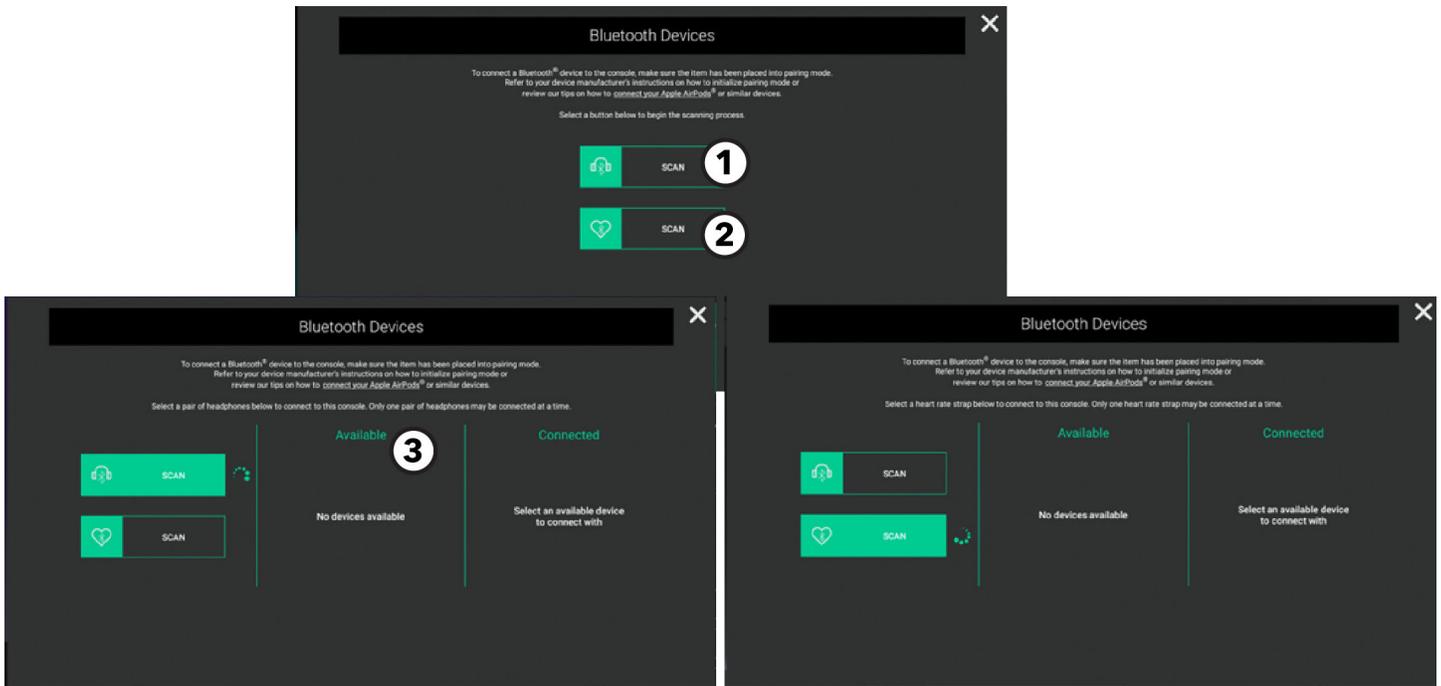
NOTA: Vea [Resolución de problemas: Cargador inalámbrico](#) para obtener más información.

Descargos y precauciones:

- Admite dispositivos Android y Apple, y sus perfiles de carga rápida.
- El Cargador inalámbrico está diseñado para cargar teléfonos solamente. No se garantiza que cargue otros dispositivos periféricos, como AirPods o relojes inteligentes.
- No coloque el teléfono móvil en el cargador inalámbrico cuando haya materiales conductivos, como objetos metálicos e imanes, entre el teléfono y el cargador inalámbrico. Es posible que el teléfono móvil no se cargue bien o se sobrecaliente, o el teléfono móvil y las tarjetas pueden dañarse.
- No coloque el teléfono móvil en el cargador inalámbrico si hay una tarjeta de crédito o tarjeta de identificación de radiofrecuencia (RFID) (como una tarjeta de transporte o tarjeta de llave) entre la parte posterior del teléfono móvil y la cubierta del teléfono.
- Mantenga alejadas las tarjetas de crédito y las tarjetas de RFID (como tarjetas de transporte o llave) del área de carga.
- Si la funda del teléfono almacena tarjetas de crédito u otras tarjetas basadas en RFID, quite la funda del teléfono antes de usar el cargador inalámbrico.
- Según el lugar en el que esté la bobina de carga inalámbrica del teléfono móvil, es posible que este no se cargue bien. Ajuste el teléfono móvil según sea necesario hasta que se encienda la luz indicadora de carga o hasta que el teléfono móvil indique que se está cargando.
- Es posible que la carga inalámbrica no funcione bien si ha colocado una funda gruesa al teléfono móvil. Si la funda es gruesa, quítela antes de colocar su teléfono móvil en el cargador inalámbrico.
- Si conecta un cargador al teléfono móvil durante la carga inalámbrica, la función de carga inalámbrica no estará disponible.
- Si está usando su teléfono con un auricular conectado, coloque el teléfono en posición horizontal. Colocar el teléfono en posición vertical posiblemente haga que la bobina de carga salga de su posición de carga.
- Si está usando una funda de carga inalámbrica conectada en su teléfono móvil, nunca coloque solo la funda sobre la almohadilla de carga. Esto puede sobrecalentar la almohadilla de carga o la funda, y esto conlleva un riesgo de incendio y lesión.
- El cargador inalámbrico no tiene un interruptor de alimentación.

Conexión del dispositivo

Dispositivos Bluetooth®



El menú Dispositivo Bluetooth ofrece dos opciones de escaneo:

- Auricular
- Banda pectoral de ritmo cardíaco

1. Auricular

Pulse Explorar para buscar los dispositivos Bluetooth disponibles.

NOTA: Asegúrese de que los auriculares estén en modo de acoplamiento. Los auriculares que usan una señal Bluetooth de baja energía o los auriculares para un solo oído no son compatibles.

NOTA: STB Sync y el decodificador en las configuraciones de piso no permiten que el audio Bluetooth se transmita de la televisión a los auriculares.

2. Banda pectoral de ritmo cardíaco

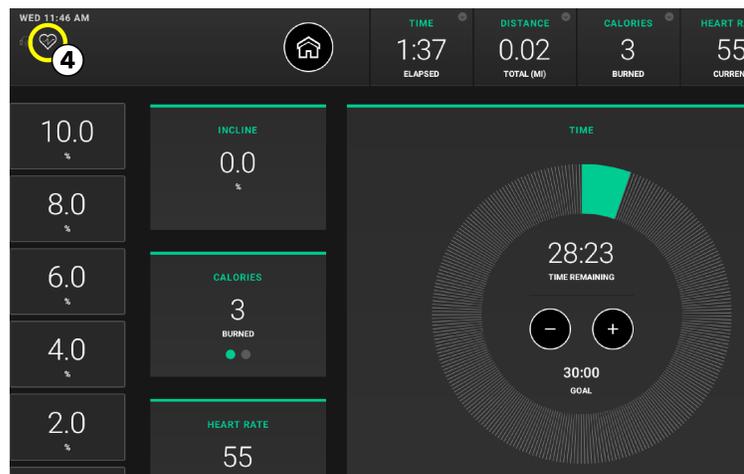
Pulse Explorar para buscar los dispositivos Bluetooth disponibles (ejemplo: ANT+).

3. Dispositivos disponibles

Desplácese por la lista de dispositivos disponibles. Haga clic en el símbolo + para acoplar su dispositivo.

4. Símbolo de ritmo cardíaco

El símbolo de ritmo cardíaco en la esquina superior izquierda de la pantalla se encenderá.



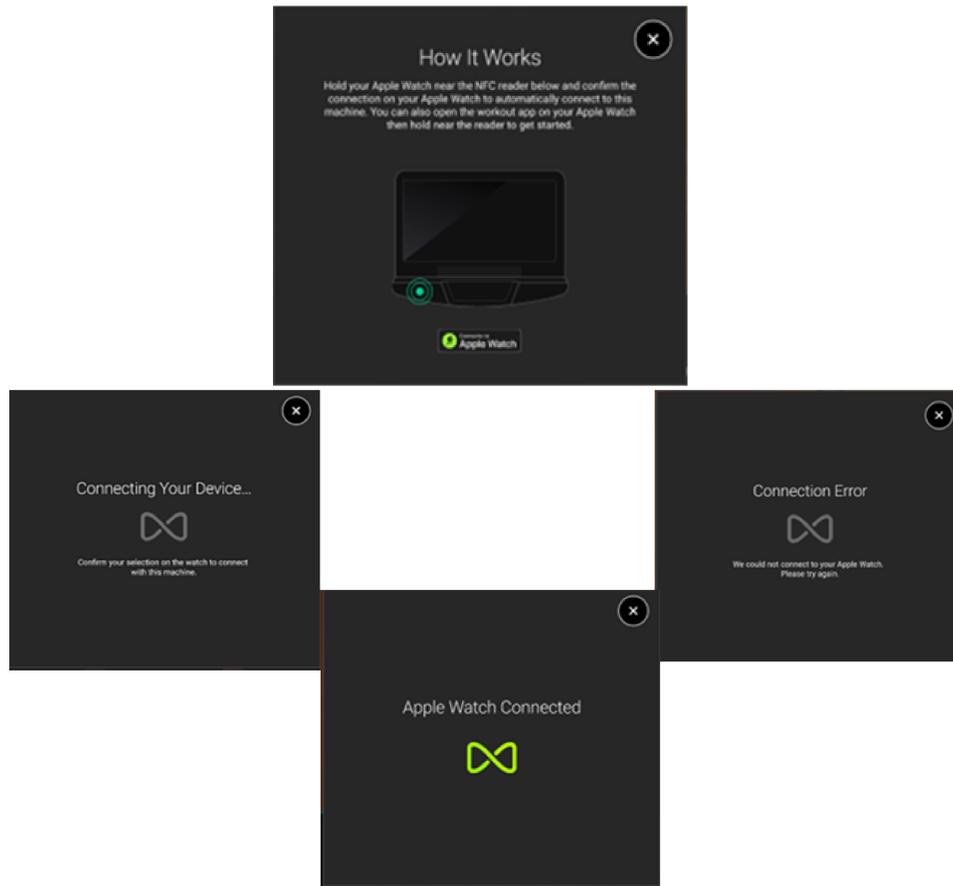


Pulse el botón Conectar a Apple Watch  para obtener más información sobre cómo conectar su dispositivo Apple Watch.

1. En cualquier momento antes de la pantalla Resumen de la rutina, coloque su reloj Apple Watch en la esquina inferior izquierda de la estación de carga inalámbrica cerca del lector NFC. **La cara del reloj debe estar orientada hacia el soporte de la tableta para conectarse.**

NOTA: Los usuarios también pueden abrir la aplicación de rutina de ejercicios en el reloj Apple Watch y sujetar cerca el lector para comenzar.

2. El reloj Apple Watch está conectado cuando el símbolo ∞ se muestre en la esquina superior izquierda de la pantalla.



Samsung Galaxy Watch®

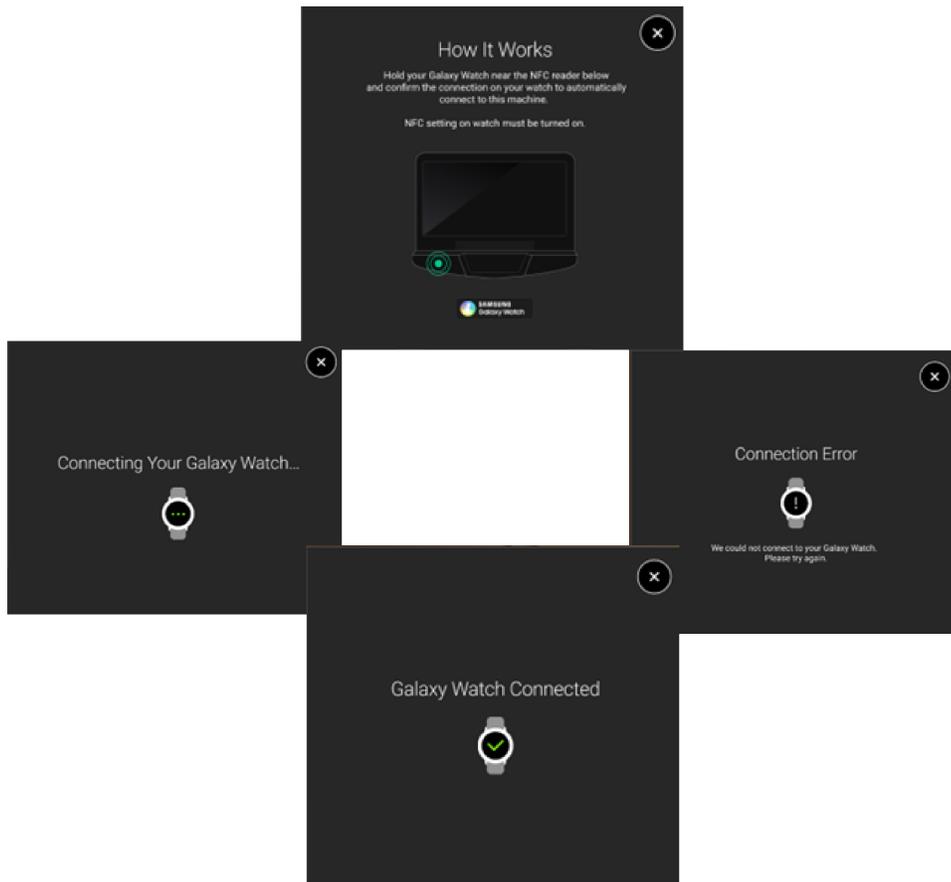


Pulse el botón Samsung Galaxy Watch para obtener más información sobre cómo conectar su dispositivo Samsung Galaxy Watch.

1. En cualquier momento antes de la pantalla Resumen de la rutina, coloque su reloj Samsung Galaxy Watch en la esquina inferior izquierda de la estación de carga inalámbrica cerca del lector NFC. **El costado del reloj debe estar orientado hacia el soporte de la tableta para conectarse.**

NOTA: Se debe activar la configuración de NFC en el reloj.

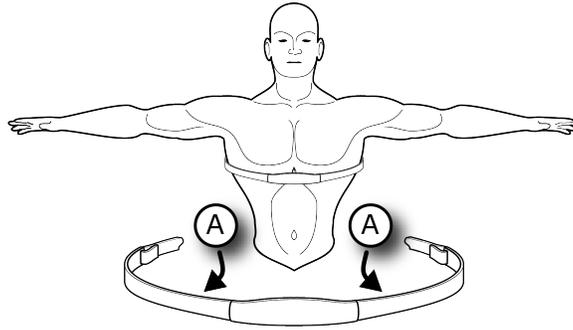
2. El reloj Samsung Galaxy Watch está conectado cuando el símbolo del reloj está visible en la esquina superior izquierda de la pantalla.



Banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar® opcional

El sistema de control del ritmo cardíaco de telemetría Polar transfiere las señales del ritmo cardíaco a la consola cuando se presionan los electrodos contra la piel. Estos electrodos están conectados a una banda pectoral del ritmo cardíaco con telemetría Polar que el usuario lleva puesta durante la rutina. La banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar es opcional. Póngase en contacto con el [servicio de atención al cliente de Life Fitness](#) para solicitarla.

Consultar el diagrama para una colocación correcta de la correa pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar. Los electrodos (A), que son las dos superficies ranuradas en la parte interior de la banda pectoral, deben permanecer húmedos para transmitir fielmente los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Humedecer los electrodos. A continuación, asegurar la banda pectoral de ritmo cardíaco con telemetría Polar lo más alta posible debajo de los músculos pectorales. La banda debe estar ceñida, pero debe ofrecer la comodidad suficiente como para poder respirar normalmente.



El transmisor de la banda brinda una lectura del ritmo cardíaco óptima cuando los electrodos están en contacto directo con la piel. Sin embargo, funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda. Si resulta necesario volver a humedecer los electrodos de la banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar, sujetar el centro de la banda, retirarla del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y humedecerlos.

NOTA: Si sujeta los sensores del sistema Lifepulse mientras lleva puesta la banda pectoral, y si las señales de los sensores son válidas, el ordenador integrado usa estas señales de los sensores para calcular el ritmo cardíaco en lugar de las que se transmiten con la banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar.

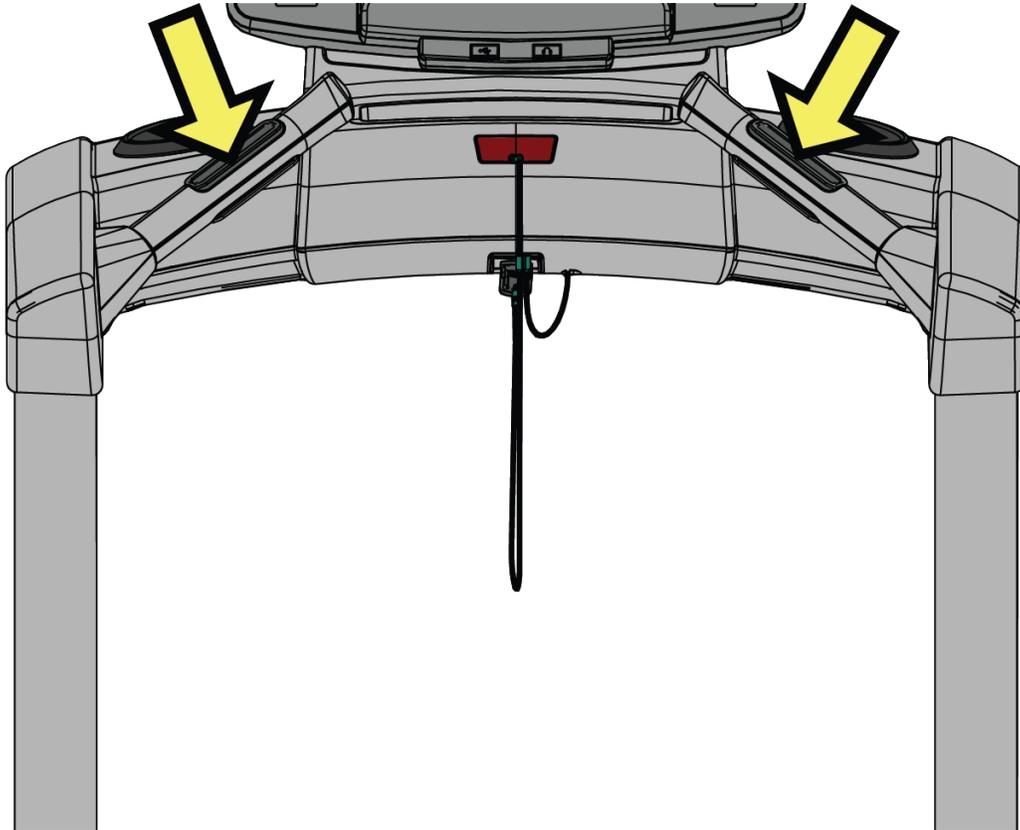
NOTA: Durante la configuración de una rutina de entrenamiento en zona de ritmo cardíaco, se pedirá al usuario que introduzca una velocidad inicial. Si no se detecta una banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar, la velocidad máxima permitida será de 4,5 mi/h / 7,2 km/h (solo cinta ergométrica). Si se detecta una correa pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar, los usuarios podrán entrenar a la máxima velocidad permitida definida en el menú **Administrador de configuración**.

El Sistema Lifepulse™

Los sensores del sistema patentado Lifepulse constituyen el sistema de control de ritmo cardíaco integrado de este producto. Para que la lectura sea lo más precisa posible, durante la rutina:

- Agarre los sensores con firmeza.
- Sujetar cada sensor por el punto medio.
- Mantener las manos quietas y en su sitio.

Cinta ergométrica



La consola muestra el ritmo cardíaco de 10 a 40 segundos después de que el usuario agarra los sensores. Los factores siguientes pueden afectar a la lectura del Lifepulse:

- una colocación incorrecta de las manos en los sensores
- actividad de la parte superior del cuerpo, loción o suciedad en las manos
- presión excesiva o insuficiente al sujetar los sensores.

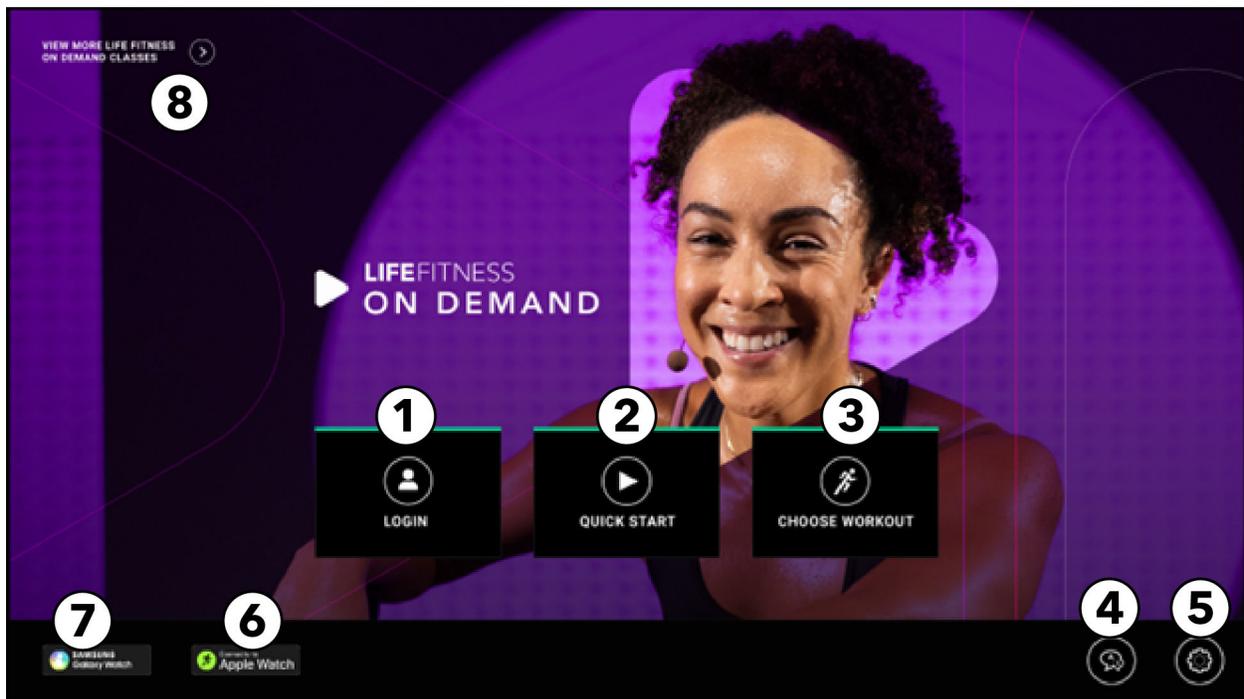
NOTA: No hay que tratar de sujetar los sensores de una cinta ergométrica a velocidades superiores a 7,2 km/h o 4,5 mi/h. Para estas velocidades, se recomienda usar una correa pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar.

4. Funcionamiento

Pantalla Home (Inicio)

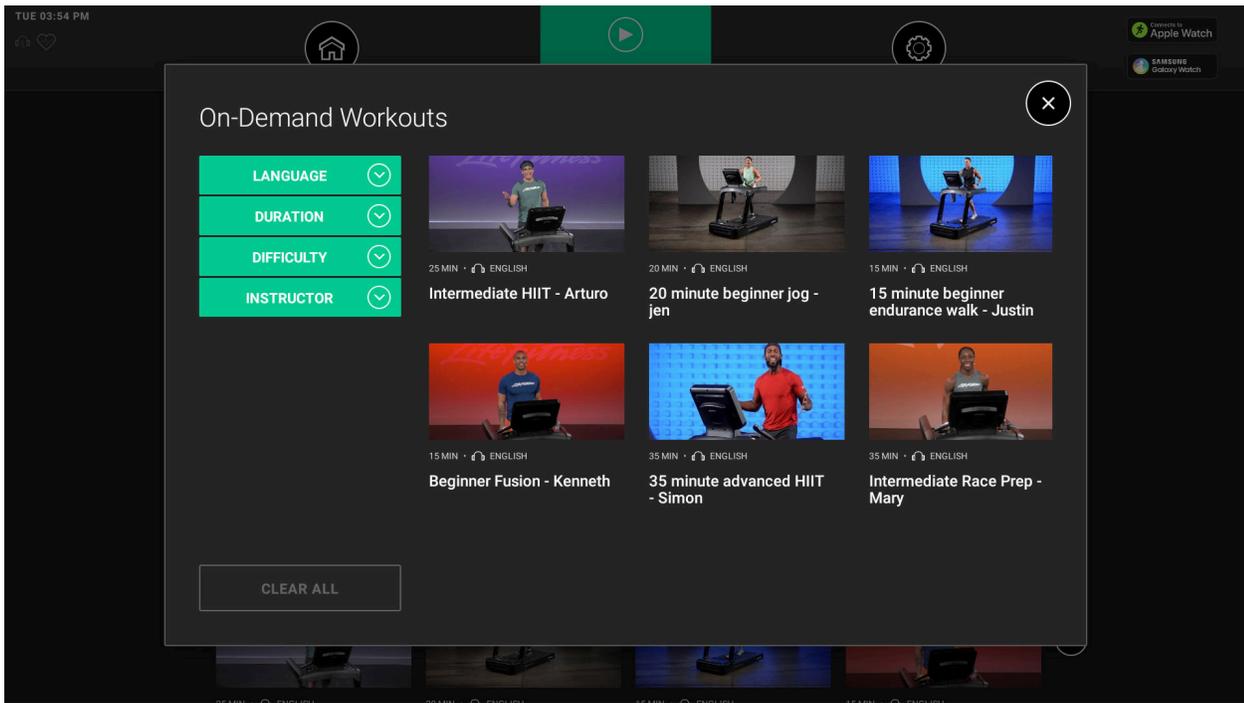
La pantalla táctil LCD intuitiva permite a los usuarios:

- Seleccionar, configurar, supervisar y guardar rutinas.
- Opciones de entretenimiento de acceso.



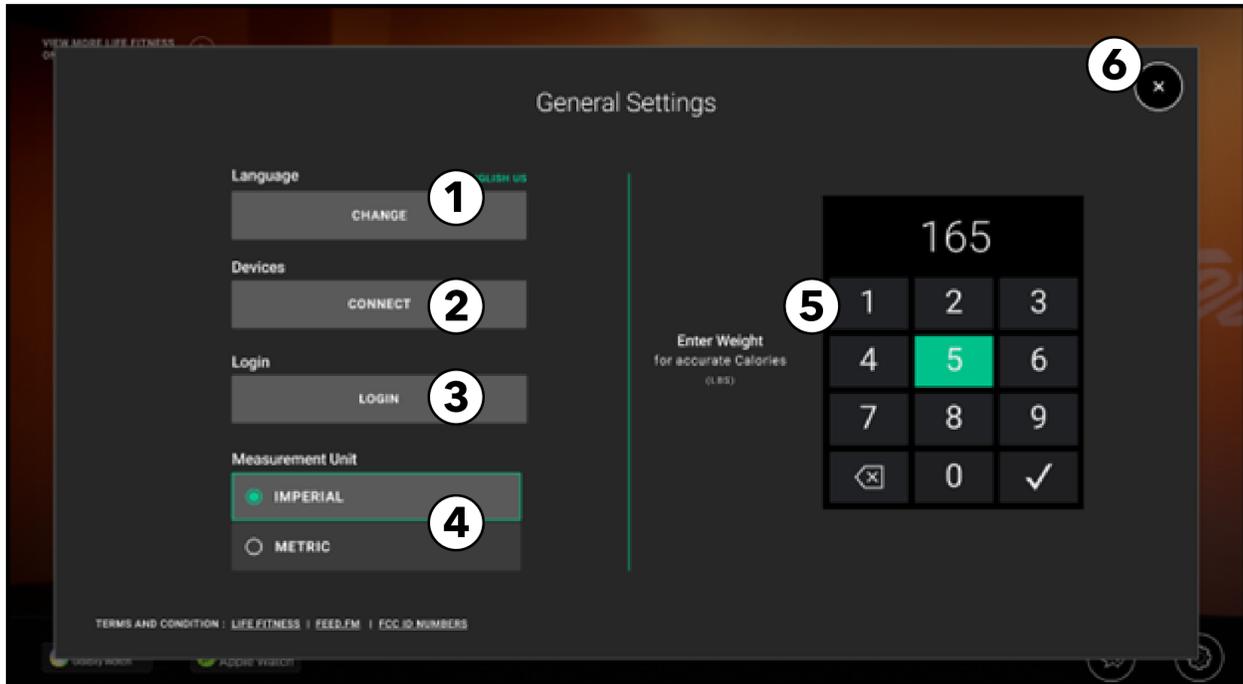
1. **Iniciar sesión:** púlselo para iniciar sesión en su cuenta de LFconnect o Halo.
2. **Inicio rápido:** pulse para comenzar una rutina de inmediato sin configurar o seleccionar un objetivo.
3. **Elegir su rutina:** púlselo para seleccionar una rutina de las siguientes categorías:
 - Rutinas populares
 - Clases dirigidas por un instructor bajo demanda
 - Terrenos interactivos
 - Objetivos estándares
 - Pruebas de condición física
 - Inicio rápido
4. **Idioma:** seleccione el idioma que se usará durante una rutina.
5. **Configuración:** pulse para introducir su peso o cambie sus unidades (imperiales o métricas).
6. **Conecta a Apple Watch®:** pulse para obtener más información sobre cómo conectar su dispositivo Apple Watch.
7. **Samsung Galaxy Watch®:** pulse para obtener más información sobre cómo conectar su dispositivo Samsung Watch.

8. Acceder a biblioteca de rutinas según demanda: pulse para ver la biblioteca de rutinas según demanda.



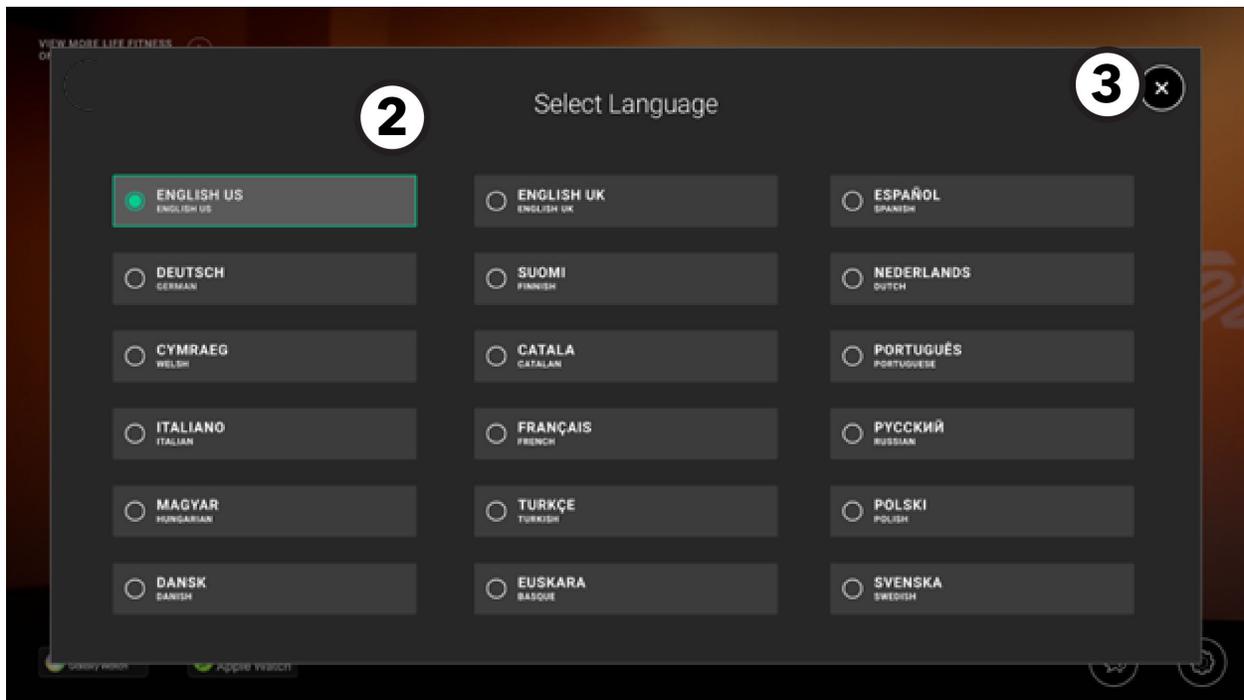
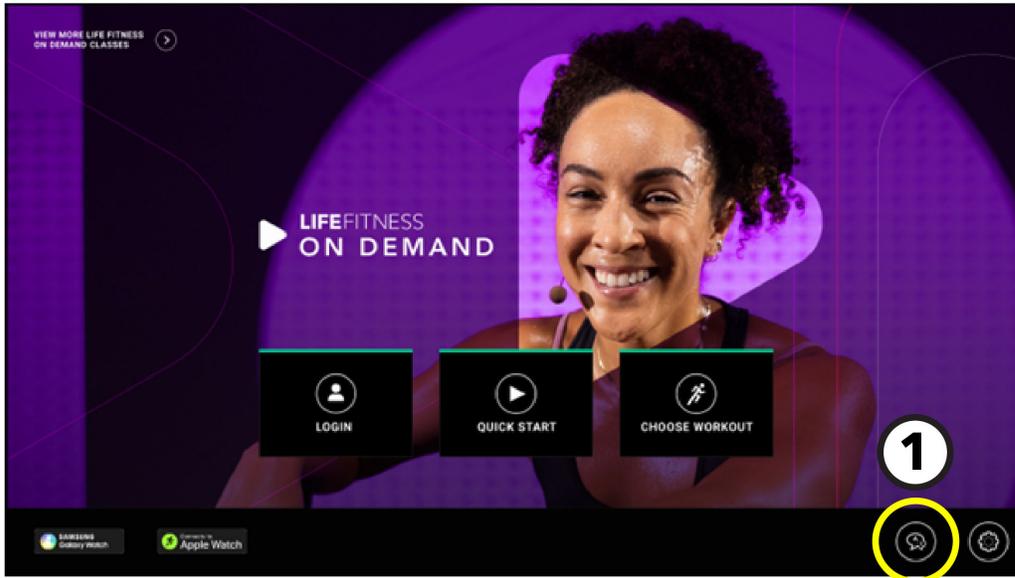
Configuración general

Elija la configuración para su rutina. También puede acceder a esta configuración dentro de una rutina.



1. **Idioma:** seleccione el idioma que se usará durante una rutina.
2. **Dispositivos:** escanee en busca de auriculares Bluetooth o dispositivos Heart Rate.
3. **Iniciar sesión:** inicie sesión en su cuenta LFconnect o Halo.
4. **Unidad de medida:** elija Imperial o Métrico.
5. **Ingresar peso:** use el teclado numérico para ingresar un valor de peso.
6. **Salir:** pulse para salir de la pantalla Configuración y regresar a la pantalla Inicio.

Seleccionar un idioma



1. Pulse el icono **Seleccionar idioma** en la pantalla de inicio.

2. Seleccionar el idioma deseado de la pantalla **Seleccionar idioma**.

Los usuarios pueden seleccionar el idioma que deseen utilizar durante una rutina.

NOTA: Solo aparecerán los idiomas que haya habilitado el administrador.

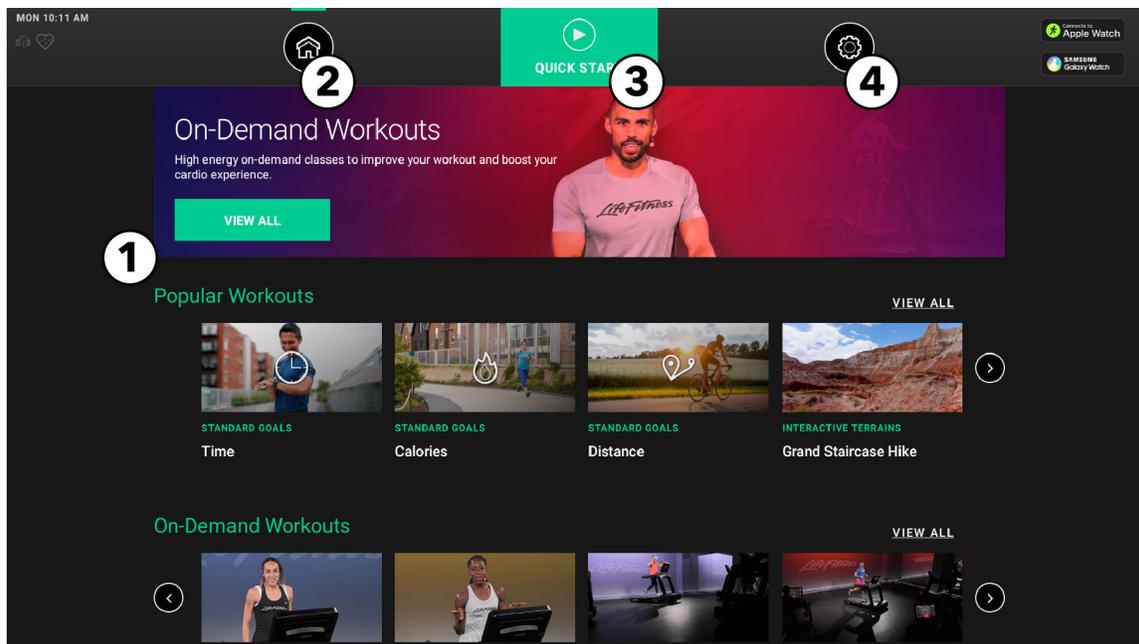
Después de haber hecho la selección, el idioma se guarda, se cierra la pantalla Seleccionar idioma y la pantalla Inicio aparece en el idioma seleccionado.

3. **Salir** de la pantalla Seleccionar idioma y volver a la pantalla de inicio.

Elegir rutina

Desplácese por la pantalla **Elegir rutina** para ver las opciones de rutinas disponibles.

NOTA: Las rutinas disponibles varían según el tipo de base.

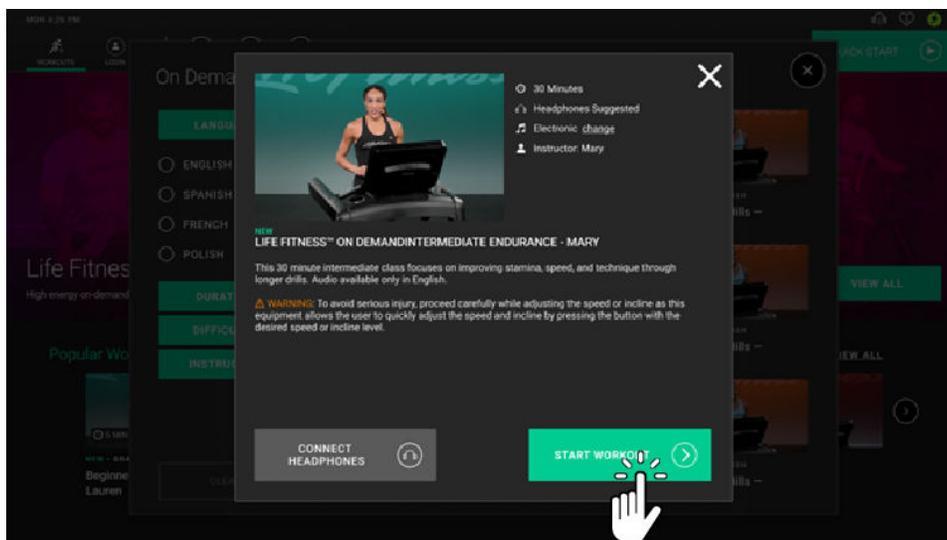


1. Desplácese por las Opciones de rutinas:

- **Rutinas populares:** seleccione una rutina elegida frecuentemente por los usuarios.
- **Rutinas bajo demanda:** seleccione una clase dirigida por un instructor transmitida por Internet.
- **Terrenos interactivos:** seleccione entre los cursos disponibles en video de terrenos interactivos.
- **Objetivos estándares:** elija una rutina basada en un objetivo que desea.
- **Pruebas de condición física:** seleccione entre las pruebas disponibles de condición física.
- **Inicio rápido:** comience una rutina de inmediato sin configuraciones y sin seleccionar un objetivo.

Presione la rutina deseada para acceder a una descripción sobre la rutina seleccionada.

Pulse **Iniciar rutina** para acceder a la configuración de la rutina.



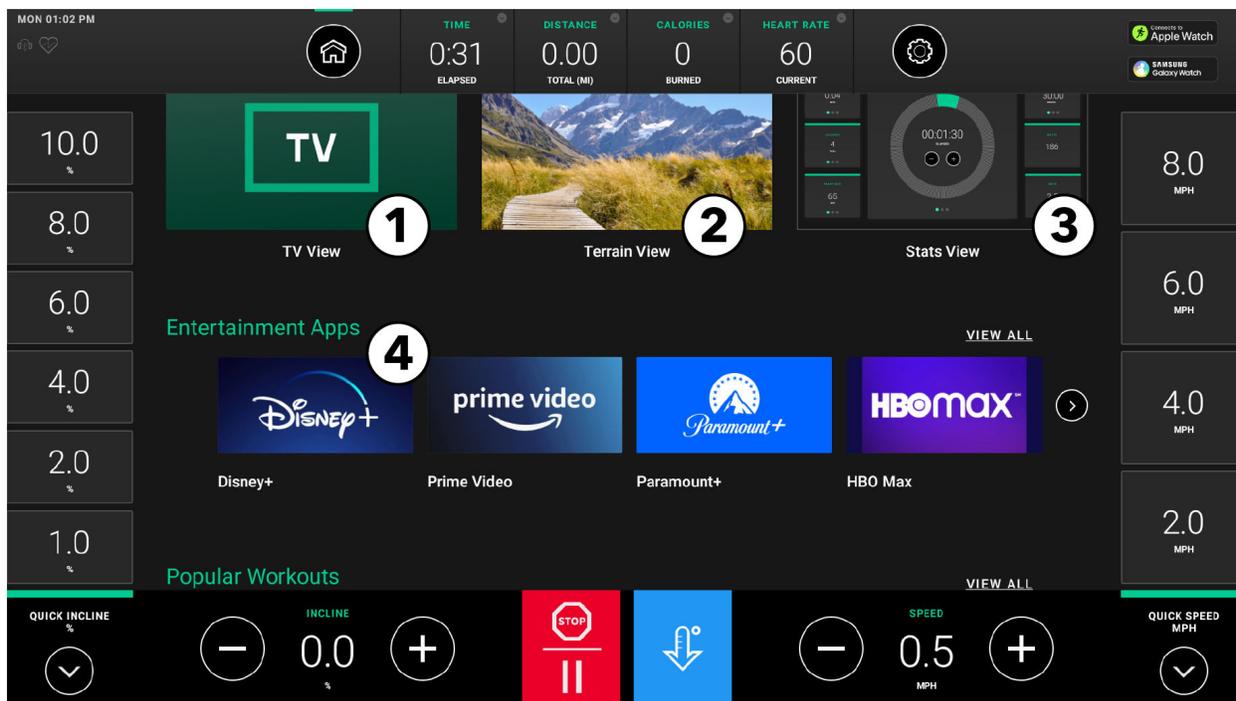
2. **Pantalla Inicio:** pulse para regresar a la pantalla de inicio.

3. **Inicio rápido:** pulse para comenzar una rutina de inmediato sin configurar o seleccionar un objetivo.

4. **Configuración general:** pulse para acceder a las opciones de configuración general.

Vistas En rutina y opciones de entretenimiento

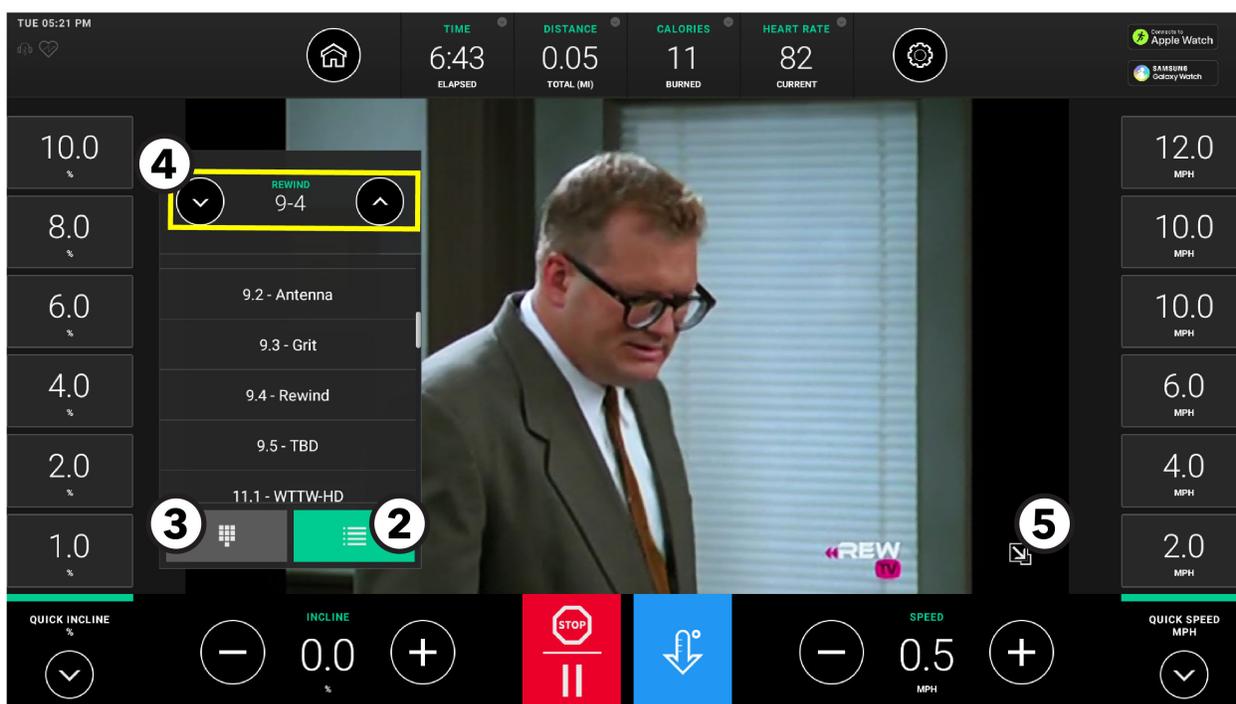
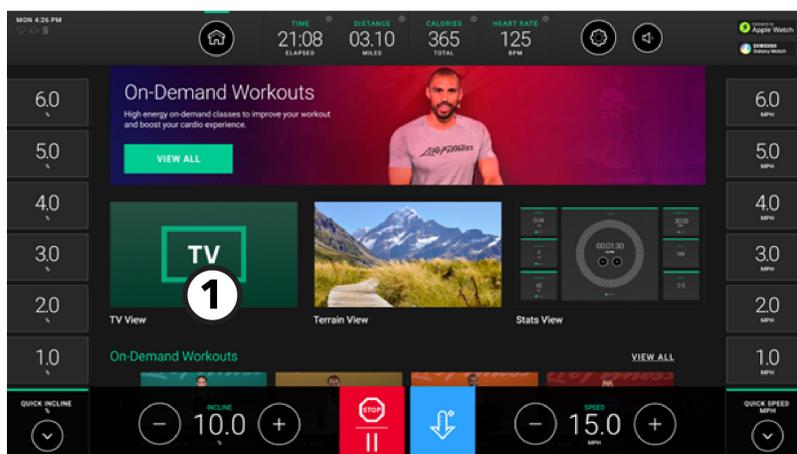
Los usuarios pueden seleccionar distintas vistas y opciones de entretenimiento durante la rutina.



1. **Vista TV:** elija para mirar TV durante una rutina.
2. **Vista Terreno:** elija para entrenar mirando un curso en video, grabado en primera persona con paisajes, vistas de la ciudad y eventos.
3. **Vista Estadísticas:** elija para ver estadísticas actualizadas de la rutina durante una rutina.
4. **Aplicaciones de entretenimiento:** elija entre una selección de aplicaciones de entretenimiento para disfrutar durante una rutina.

Vista TV

Los usuarios deben estar en una rutina para acceder a la Vista TV.



1. Pulse **Vista TV** para mirar TV.

2. Lista de canales

Pulse para acceder a una lista de todos los canales disponibles.

NOTA: Se muestra en la imagen.

3. Teclado numérico de canales

Pulse para acceder a un teclado numérico que le permite ingresar el número de canal.

4. Flechas arriba y abajo

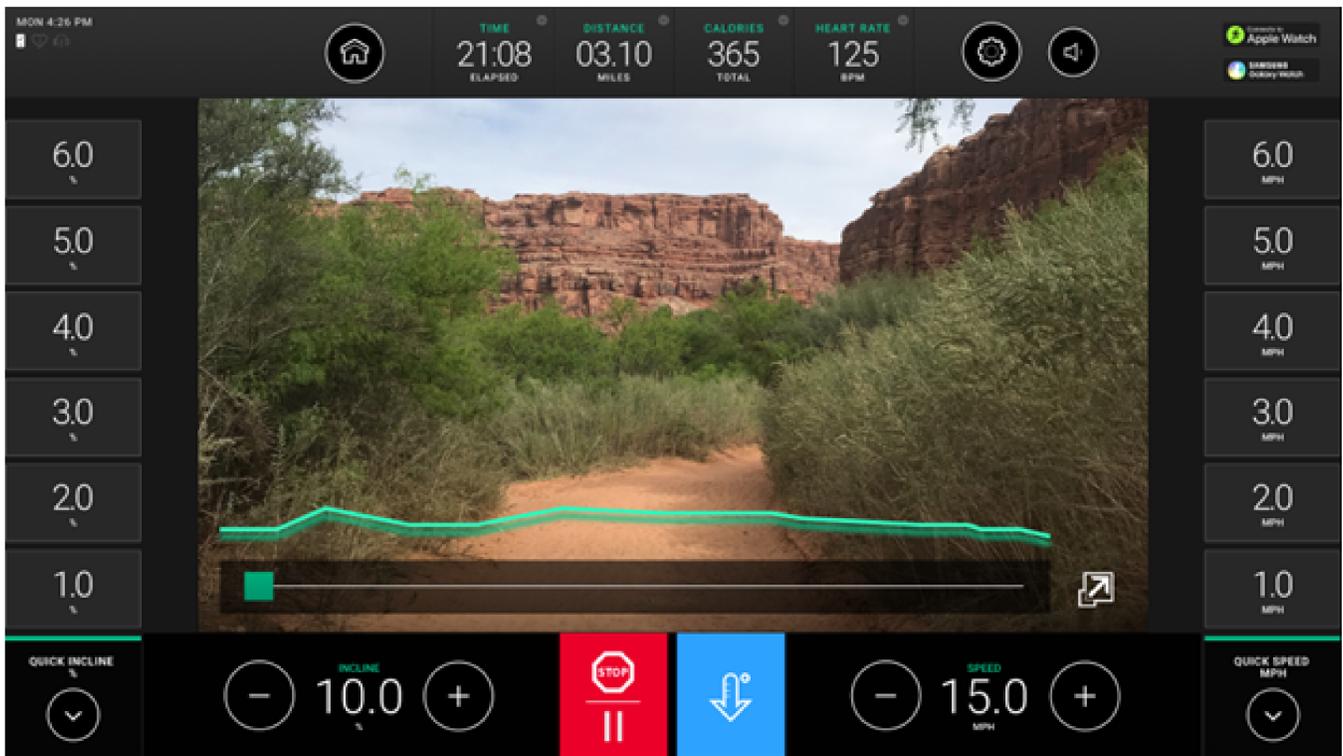
Use las flechas para desplazarse por los canales.

5. Cambio de tamaño de pantalla

Pulsar para cambiar entre los tamaños de pantalla completa y minimizada.

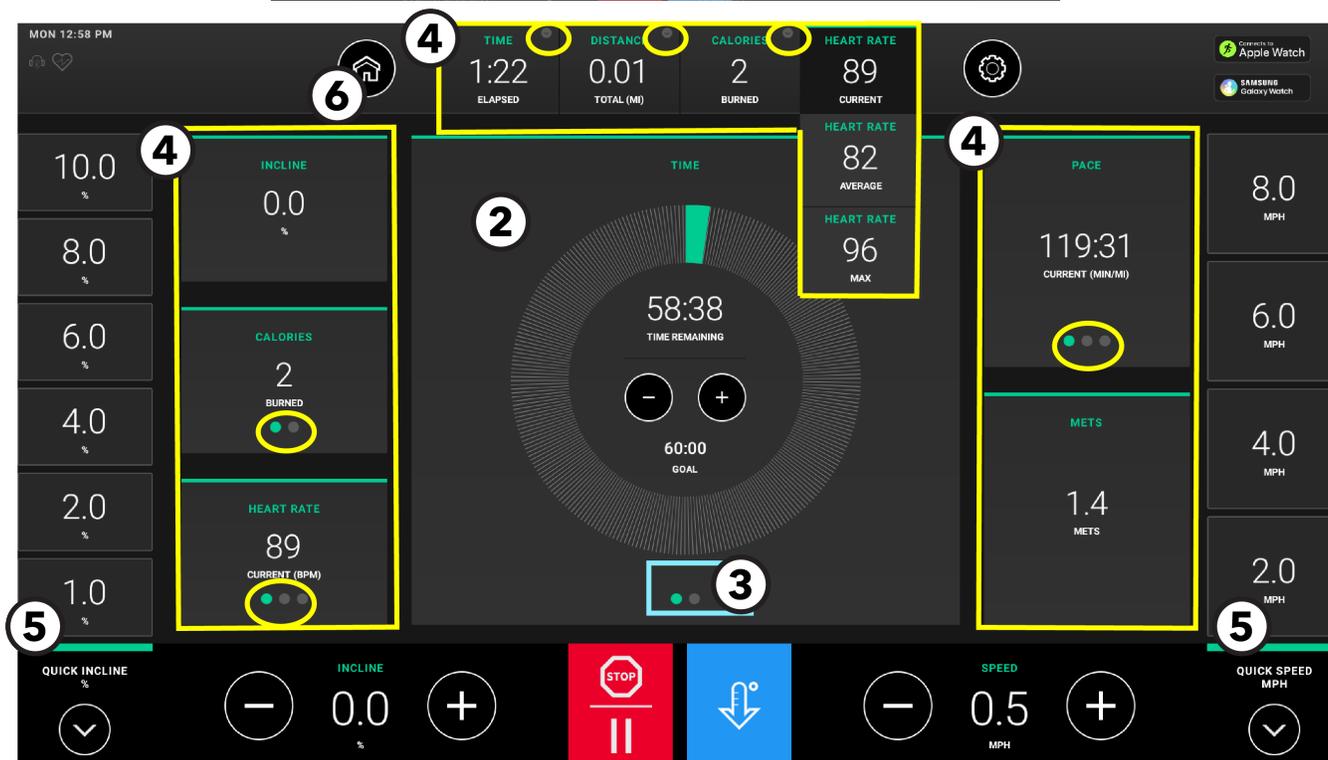
Vista Terreno

Los usuarios pueden seleccionar **Vista Terreno** para disfrutar de entrenar con un curso en video.



Vista Estadísticas

Los usuarios pueden ver y alternar entre estadísticas del entrenamiento durante una rutina.



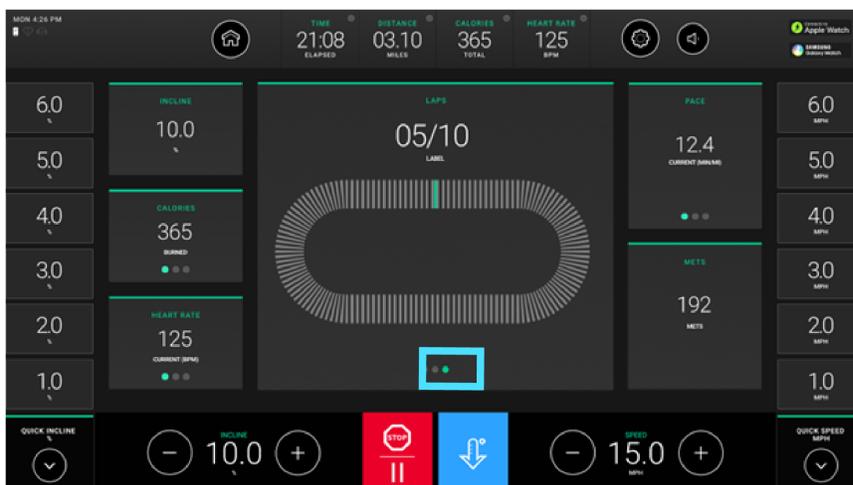
NOTA: El objetivo de tiempo en una cinta ergométrica es la rutina seleccionada que se muestra en la imagen a modo de ejemplo.

1. Pulse **Vista Estadísticas**.
2. Se muestra **Perfil de rutina** en el mosaico del centro.
 - Visual del progreso hacia el objetivo
 - Aumentar o disminuir la métrica mostrada.

3. Deslice para ver perfiles de rutina adicionales.

NOTA: Los perfiles de rutina disponibles varían en función del tipo de base y de la rutina seleccionada.

Vista Vueltas



4. Estadísticas y Estadísticas adicionales

NOTA: Las estadísticas disponibles varían en función del tipo de base y de la rutina seleccionada.

Las estadísticas se muestran en la barra superior y en los mosaicos laterales. Las estadísticas adicionales disponibles incluyen:

- Pulse la flecha abajo junto a la estadística en la barra superior.
- Deslice los círculos en la parte inferior de las estadísticas que se muestran en los mosaicos laterales.

Estadísticas disponibles en flecha abajo en la barra superior/círculos en mosaicos

Tiempo	Distancia	Calorías	Ritmo cardíaco	Ritmo
Tiempo transcurrido	Distancia total (mi/km)	Calorías quemadas (total)	Actual (BPM)	Ritmo actual (min/mi o min/km)
Tiempo restante	Escalado (pies)	Calorías quemadas (por hora)	Promedio (BPM)	Ritmo medio (min/mi o min/km)
Ritmo actual (min/mi o min/km)		Energía (METS)	Máx (BPM)	Velocidad media (mi/h / km/h)
Velocidad media (mi/h / km/h)		Alimentación (VATIOS)		

5. Botones de toque rápido

NOTA: Las selecciones de toque rápido varían según el tipo de base.

- **Inclinación:** pulse uno de los botones de inclinación de toque rápido para cambiar rápidamente la inclinación durante la rutina.
- **Velocidad:** pulse uno de los botones de toque rápido de velocidad para cambiar rápidamente la velocidad durante la rutina.
- **Resistencia:** pulse uno de los botones de resistencia de toque rápido para cambiar rápidamente la resistencia durante la rutina.
- **Nivel:** pulse uno de los botones de nivel de toque rápido para cambiar rápidamente el nivel durante la rutina.

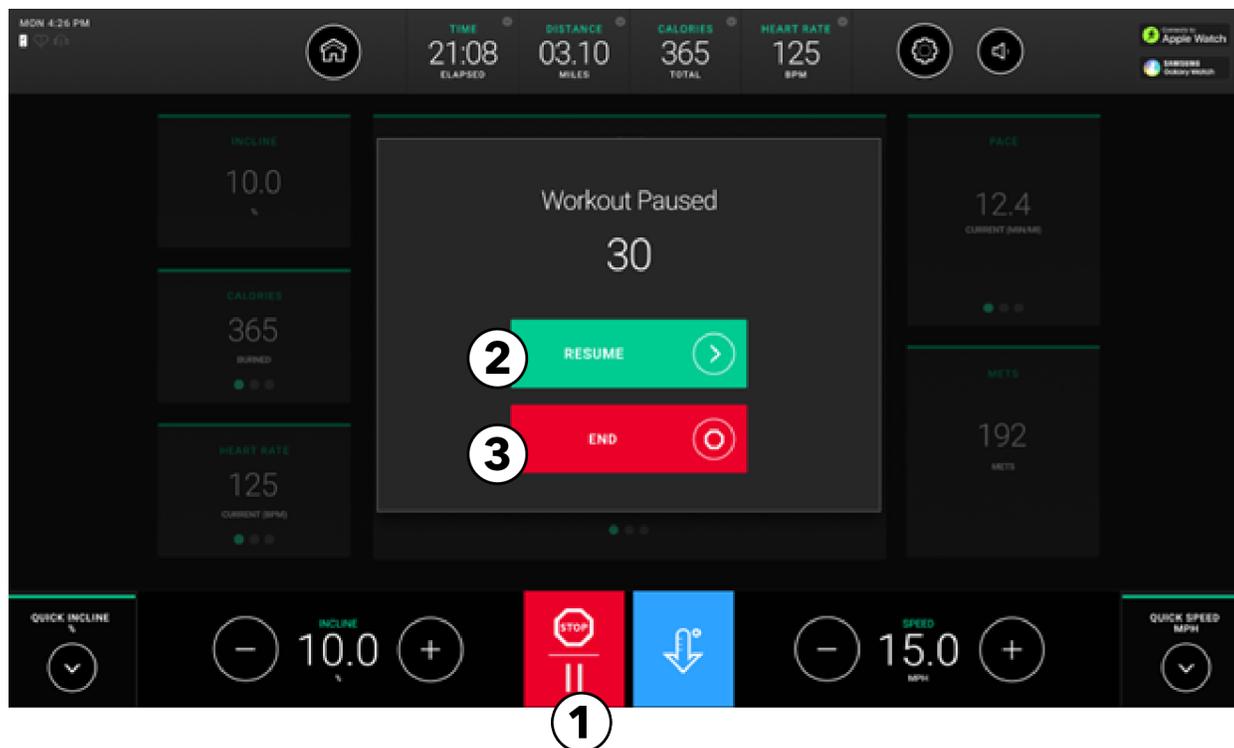
6. Pantalla Home (Inicio)

Pulse para regresar a la pantalla de inicio.

NOTA: La banda de la cinta ergométrica se sigue moviendo cuando se pulsa Pantalla Inicio durante una rutina.

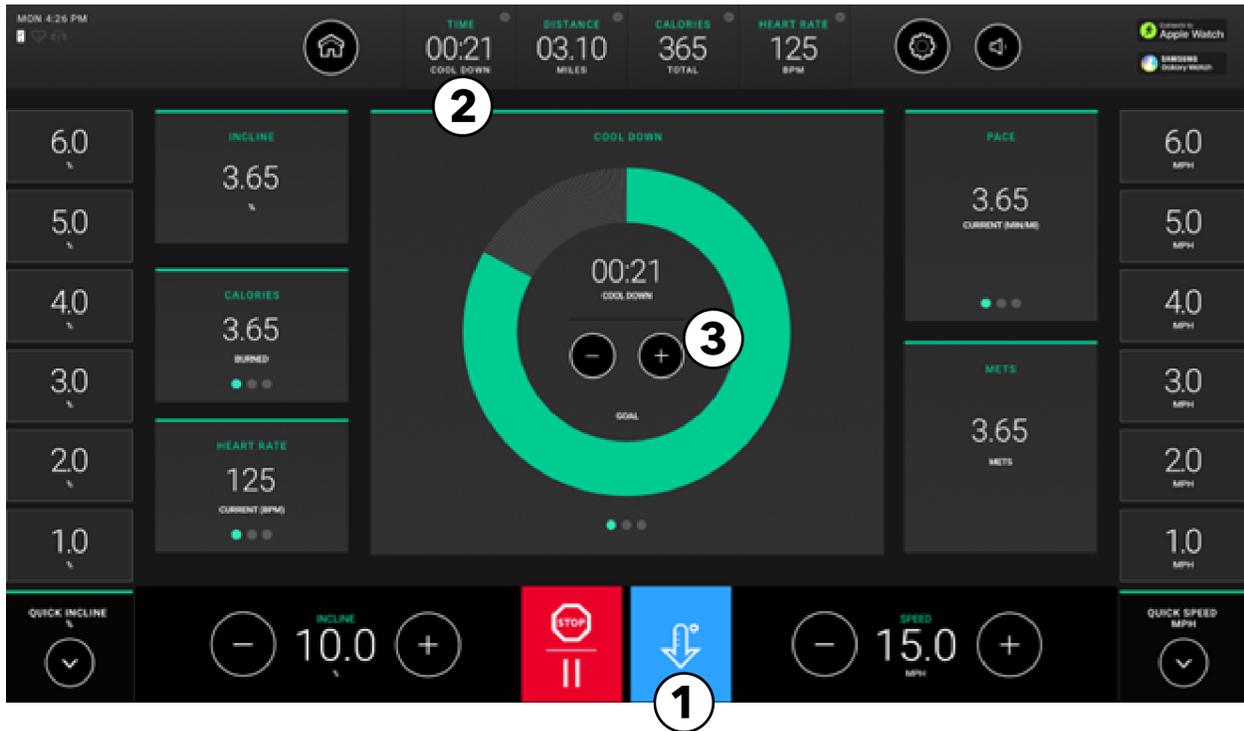
NOTA: El motor de PowerMill mantiene las escaleras en movimiento cuando se pulsa Pantalla Inicio durante una rutina.

Pausa de rutina



1. Pulsar el botón de **Pausa / Parada** para pausar una rutina.
Seleccionar una de las siguientes opciones en modo Pausa:
2. **Reanudar**
Pulsar para continuar con la rutina actual.
3. **Finalizar una rutina**
Pulsar para finalizar la rutina actual y ver su resumen.

Enfriamiento



1. Pulse el botón **Recuperación** en cualquier momento durante una rutina para iniciar un modo de recuperación.

2. Pantalla de tiempo

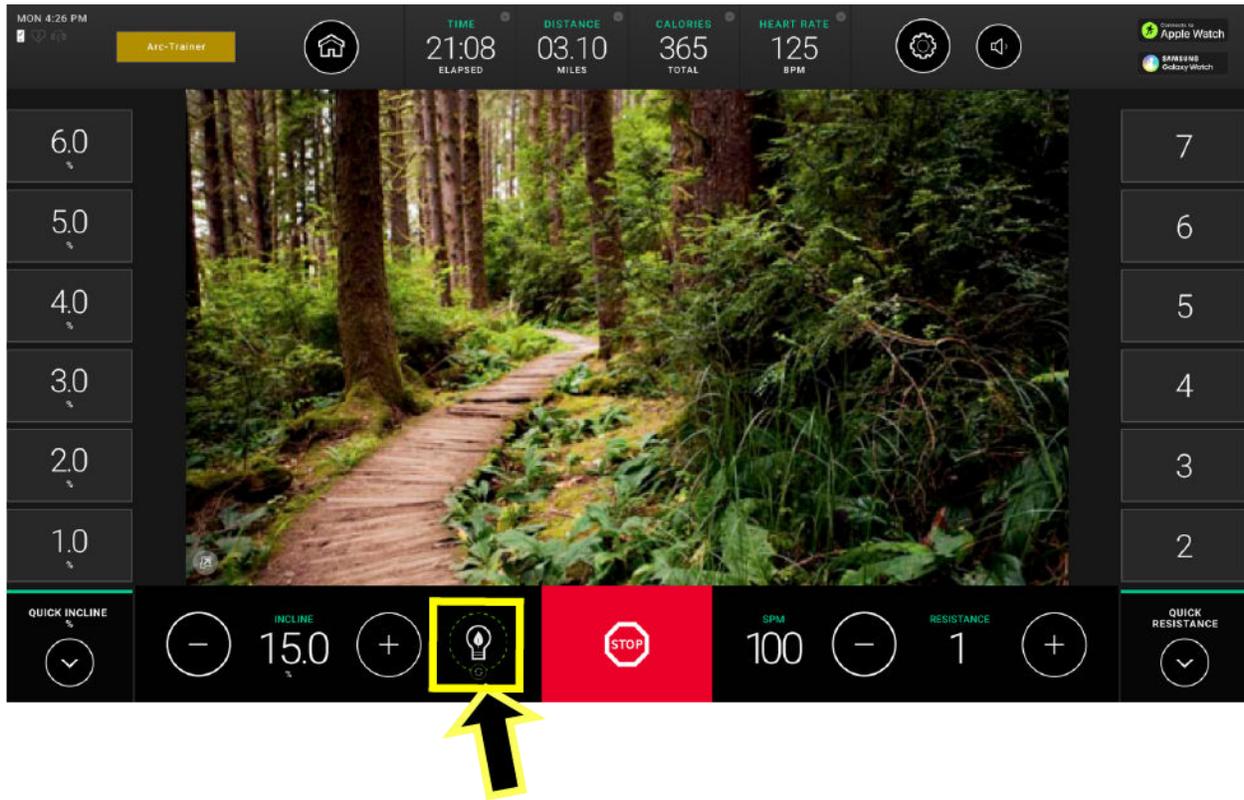
- **Tiempo** cambiará a **Recuperación** cuando se entre en el modo de recuperación.
- La pantalla de tiempo inicialmente muestra la cantidad de tiempo en minutos que una rutina específica debe estar en modo Recuperación.
- La pantalla de tiempo iniciará una cuenta regresiva hasta llegar a 0:00.

3. Aumentar / Disminuir tiempo

- Pulsar - para disminuir el tiempo de recuperación en intervalos de 1 minuto.
- Pulsar + para aumentar el tiempo de recuperación en intervalos de 1 minuto.

NOTA: La velocidad en las bases de PowerMill y de la cinta ergométrica disminuyen automáticamente después de pulsar el botón **Recuperación**.

Modo híbrido



NOTA: El modo híbrido está presente solamente en equipos sin alimentación (arcos, elípticas y bicicletas).

El modo híbrido (si está habilitado) muestra la bombilla de luz en la barra inferior de la vista En rutina. La bombilla de luz se encenderá para mostrar que se carga mientras el usuario pedalea para producir electricidad, lo que reduce el consumo de energía. La pantalla de resumen de la rutina mostrará un mensaje sobre la rutina, lo que reduce la cantidad de energía para alimentar este equipo.

5. Rutinas

Lista de rutinas

Cinta ergométrica	Cross-Trainer	Bicicletas	PowerMill	Arc Trainer
Inicio rápido	Inicio rápido	Inicio rápido	Inicio rápido	Inicio rápido
Objetivos estándares <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Distancia • Calorías • Escalada • Ritmo cardíaco <ul style="list-style-type: none"> • (Moderado, Fuerte) • Intervalos <ul style="list-style-type: none"> • (Personalizado, Alta intensidad, Resistencia) 	Objetivos estándares <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Distancia • Calorías • Ritmo cardíaco <ul style="list-style-type: none"> • (Moderado, Fuerte) • Intervalos <ul style="list-style-type: none"> • (Principiante, Alta intensidad, Resistencia) • Energía constante • Potencia variable • Aeróbico • Marcha atrás 	Objetivos estándares <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Distancia • Calorías • Ritmo cardíaco <ul style="list-style-type: none"> • (Moderado, Fuerte) • Intervalos <ul style="list-style-type: none"> • (Principiante, Alta intensidad, Resistencia) • Energía constante • Potencia variable • Aeróbico • Met 	Objetivos estándares <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Calorías • Escalada • Ritmo cardíaco <ul style="list-style-type: none"> • (Moderado, Fuerte) • Intervalos <ul style="list-style-type: none"> • (2 velocidades, 3 velocidades, Alta intensidad, Resistencia) 	Objetivos estándares <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Distancia • Calorías • Ritmo cardíaco <ul style="list-style-type: none"> • (Moderado, Fuerte) • Intervalos <ul style="list-style-type: none"> • (Alta intensidad, Resistencia) • Energía constante
				Foco muscular <ul style="list-style-type: none"> • Intensivo de glúteos • Esfuerzo corto de fuerza • Toda la pierna
Pruebas de condición <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de condición de LF • Marina de los EE. UU. • Ejército de los EE. UU. • Infantería de Marina de los Estados Unidos • Fuerza Aérea de EE. UU. • Protocolo submaximal WFI • Batería de eficiencia física • IPPT 	Pruebas de condición <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de condición de LF • Marina de los EE. UU. 	Pruebas de condición <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de condición de LF • Marina de los EE. UU. 	Pruebas de condición <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de condición de LF • Protocolo submaximal WFI • CPAT 	Pruebas de condición <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de condición de LF

Descripciones de las rutinas

NOTA: Las rutinas disponibles varían en función del tipo de base. Consulte [Lista de rutinas](#).

Inicio rápido	
Rutina manual que omite la configuración de la rutina y pasa directamente a la rutina.	
Objetivos estándares	
Objetivo de tiempo	Rutina que solo tiene el requisito de terminar después de una duración específica.
Objetivo de distancia	Rutina que solo tiene el requisito de terminar a la distancia recorrida específica.
Objetivo de calorías	Rutina que solo tiene el requisito de terminar cuando se quemen las calorías especificadas.
Objetivo de escalada	Rutina que solo tiene el requisito de terminar a una elevación escalada específica.
Ritmo cardíaco	
• Moderada	La resistencia o inclinación se ajustarán para lograr el 65 % del ritmo cardíaco máximo.
• Fuerte	La resistencia o inclinación se ajustarán para lograr el 80 % del ritmo cardíaco máximo.
Intervalos	
• Personalizada	Cree su propia rutina de intervalos personalizando dos botones de velocidad diferentes. Permiten cambios rápidos de velocidad.
• Alta intensidad	Rutina de intervalos de alta intensidad con 2 niveles y 2 velocidades. Proporción: 1:3 (30 segundos activa: 90 segundos de recuperación). Introduzca una velocidad a la que le sería difícil correr durante más de minuto. Introduzca una velocidad de recuperación para trotar o caminar. Esta rutina intenta mejorar sus capacidades de velocidad máxima y VO ₂ máximo.
• Resistencia	Rutina de intervalos de intensidad moderada con 2 niveles y 2 velocidades. Proporción: 3:1 (180 segundos activa: 60 segundos de recuperación). Introduzca una velocidad a la que le sería difícil correr por 5k. Introduzca una velocidad de recuperación para trotar. Esta rutina pretende mejorar su resistencia en carreras de 5k y más largas.
• Principiante	Una rutina desafiante con intervalos 1:1 que progresa de intervalos de baja intensidad a intervalos de alta intensidad.
• 2 velocidades	Cree su propia rutina de intervalos personalizando dos botones de velocidad diferentes. Permiten cambios rápidos de velocidad.
• 3 velocidades	Cree su propia rutina de intervalos personalizando tres botones de velocidad diferentes. Permiten cambios rápidos de velocidad.
Energía constante	La potencia permanecerá constante entre las velocidades. Una rutina ideal para mantener la intensidad constante.
Potencia variable	La potencia aumentará incluso más con velocidades altas. Buena para entrenamientos de intervalos.
Aeróbico	Una rutina guiada que varía los músculos utilizados y la intensidad.
Marcha atrás	Divida sus rutinas de ejercicios en partes tanto hacia adelante como hacia atrás.
Met	Elija las calorías que quiere quemar seleccionando la intensidad de MET constante.
Foco muscular	
Intensivo de glúteos	La resistencia progresiva y la inclinación dirigidas a los extensores de la cadera, seguidas de un descanso de 1 minutos.
Esfuerzo corto de fuerza	Intervalos breves de alta intensidad para desarrollar fuerza.

Foco muscular	
Toda la pierna	Intervalos de resistencia e inclinación alternantes para cambiar los músculos objetivo.

Pruebas de condición	
Prueba de condición física de Life Fitness	Una prueba submaximal de 5 minutos de duración para predecir el $\dot{V}O_2$ máximo. Calcula la aptitud cardiovascular y puede usarse para controlar mejoras en la resistencia cada 4 a 6 semanas. Consulte Prueba de condición física de Life Fitness para obtener más información.
Prueba de preparación física para la Marina de los EE. UU. (PRT)	Una prueba de objetivo de distancia de 5 minutos de duración basada en el tiempo necesario para completar la distancia requerida que usan las academias navales y de la Marina de los EE. UU. para medir la capacidad aeróbica.
Prueba de aptitud física del Ejército de los EE. UU. (PFT)	Una prueba de desempeño físico de 5 minutos de duración que se usa para evaluar la resistencia muscular y la aptitud cardiorrespiratoria.
Prueba de aptitud física para marines de los EE. UU. (PFT)	Una prueba de desempeño físico que se usa para evaluar la resistencia muscular y la aptitud cardiorrespiratoria.
Prueba de condición física de la fuerza aérea de los EE. UU.	Una prueba de desempeño físico que se usa para evaluar la resistencia muscular y la aptitud cardiorrespiratoria.
Protocolo submaximal WFI	Una evaluación submaximal calificada que se usa para predecir la capacidad aeróbica de un bombero. Esta prueba aumenta automáticamente la velocidad y la inclinación (solo en la cinta ergométrica) hasta que se alcanza el ritmo cardíaco deseado. Esta evaluación sustituye a la evaluación Gerkin. Una vez se haya superado el ritmo cardíaco objetivo durante 15 segundos, el programa entrará en una fase de recuperación.
Pruebas de Eficiencia Física (PEB)	Las Fuerzas de Orden Federal y la Oficina Federal de Investigaciones de los Estados Unidos, así como otras organizaciones federales, la usan para la contratación y conservación de empleos federales.
Prueba de competencia física individual (IPPT)	La parte de 2,4 km de una prueba de aptitud física estándar utilizada por las Fuerzas Armadas, las Fuerzas Policiales y la Fuerza de Defensa Civil de Singapur.
Prueba de capacidad física del candidato	Se usa para predecir la capacidad para llevar a cabo tareas básicas de bomberos desarrollada por la Asociación Internacional de Bomberos. La prueba se inicia con un período de calentamiento de 20 segundos a una velocidad de paso fijada de 50 pasos por minuto, seguida de la prueba de 3 minutos a una velocidad de paso fijada de 60 pasos por minuto.

Configuración de rutina - Entradas de datos

Cinta ergométrica

Objetivos estándares	Entrada del usuario
Tiempo	<ul style="list-style-type: none">• 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado• Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>)• Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio, Colinas onduladas o Kilimanjaro</i>)• Velocidad• Peso
Distancia	<ul style="list-style-type: none">• 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir la distancia deseada• Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>)• Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio, Colinas onduladas o Kilimanjaro</i>)• Velocidad• Peso
Calorías	<ul style="list-style-type: none">• 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir las calorías deseadas• Peso• Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>)• Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio, Colinas onduladas o Kilimanjaro</i>)• Velocidad• Peso
Escalada	<ul style="list-style-type: none">• 3 valores predeterminados o usar el teclado numérico para ingresar los pies deseados• Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>)• Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio, Colinas onduladas o Kilimanjaro</i>)• Pendiente (<i>si se elige Llano</i>)• Velocidad• Peso
Ritmo cardíaco	<ul style="list-style-type: none">• 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado• Edad• Rutina (<i>Quema de calorías moderada o Quema de calorías fuerte</i>)• Ritmo cardíaco objetivo• Velocidad• Peso
Intervalos	<ul style="list-style-type: none">• Configuración (<i>Personalizada, Alta intensidad, Resistencia</i>)• Tiempo (<i>si se elige Personalizada</i>)• Baja velocidad• Alta velocidad• Peso

Elípticas Cross-Trainer y bicicletas

Objetivos estándares	Entrada del usuario
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>) • Nivel • Peso
Distancia	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir la distancia deseada • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>) • Nivel • Peso
Calorías	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir las calorías deseadas • Peso • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>) • Nivel • Peso
Ritmo cardíaco	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado • Edad • Rutina (<i>Quema de calorías moderada o Quema de calorías fuerte</i>) • Nivel • Peso
Intervalos	<ul style="list-style-type: none"> • Configuración (<i>Principiante</i>) • Tiempo • Nivel • Peso
	<ul style="list-style-type: none"> • Configuración (<i>Alta intensidad, Resistencia</i>) • Intervalos • Nivel activo • Nivel de recuperación • Peso
Energía constante	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Vatios • Peso
Potencia variable	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Nivel • Peso
Aeróbico	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Nivel • Peso
Marcha atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Nivel • Peso
Met	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Met • Peso

Arc Trainer

Objetivos estándares	Entrada del usuario
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio</i>) • Resistencia (<i>si se elige Llano</i>) • Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio o Colinas onduladas</i>) • Peso
Distancia	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir la distancia deseada • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio</i>) • Resistencia (<i>si se elige Llano</i>) • Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio o Colinas onduladas</i>) • Peso
Calorías	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir las calorías deseadas • Peso • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio</i>) • Resistencia (<i>si se elige Llano</i>) • Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio o Colinas onduladas</i>) • Peso
Ritmo cardíaco	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado • Edad • Rutina (<i>Quema de calorías moderada o Quema de calorías fuerte</i>) • Ritmo cardíaco objetivo • Nivel • Peso
Intervalos	<ul style="list-style-type: none"> • Configuración (<i>Alta intensidad, Resistencia</i>) • Intervalos • Nivel activo • Nivel de recuperación • Peso
Energía constante	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Vatios • Peso

Arc Trainer

Foco muscular	Entrada del usuario
Intensivo de glúteos	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo• Nivel• Peso
Esfuerzo corto de fuerza	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo• Nivel• Peso
Toda la pierna	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo• Nivel• Peso

Escaladora PowerMill Climber

Objetivos estándares	Entrada del usuario
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>) • Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio, Colinas onduladas o Kilimanjaro</i>) • Velocidad • Peso
Calorías	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir las calorías deseadas • Peso • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>) • Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio, Colinas onduladas o Kilimanjaro</i>) • Velocidad
Escalada	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado numérico para ingresar los pies escalados • Terreno (<i>Llano, Intervalo de pendientes, Colinas onduladas, Aleatorio, Kilimanjaro</i>) • Nivel (<i>si se elige Intervalo de pendientes, Aleatorio, Colinas onduladas o Kilimanjaro</i>) • Velocidad • Peso
Ritmo cardíaco	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valores predeterminados o usar el teclado para introducir el tiempo deseado • Edad • Rutina (<i>Quema de calorías moderada o Quema de calorías fuerte</i>) • Ritmo cardíaco objetivo • Velocidad • Peso
Intervalos	<ul style="list-style-type: none"> • Configuración (<i>Alta intensidad, Resistencia</i>) • Baja velocidad • Alta velocidad • Peso
Energía constante	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Vatios • Peso

Intervalos de entrada del usuario

Tiempo	1 - 60 minutos
Peso	75 - 400 lb (34 -181 kg)
Inclinación	0,0 - 15,0
Velocidad	0,5 a 14,0 mi/h (0,5 a 23 km/h) (unidades comerciales) 0,5 a 12,0 mi/h (0,5 a 19 km/h)(unidades domésticas) 20 - 160 PPM (solo PowerMill)
Edad	De 10 A 99 años
Alto	36 - 90 pulgadas
Vatios	50 - 500
Met	2,5 - 21
Nivel medio	1 - 20

Nivel se refiere a un intervalo de porcentajes de pendiente.

Nivel	% de pendiente	Nivel	% de pendiente
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

PowerMill: Configurable * : Nivel 0 - 20
Configurable * : 12 - 185 PPM

* Si la opción de **Nivel Cero** está habilitada, el nivel mínimo se convierte en 0 y el PPM mínimo se convierte en 12.

* Si la opción de **Nivel 21 - 25** está deshabilitada, entonces el nivel máximo es 20 y el PPM máximo es 159. Los niveles 21 a 25 y las tasas de PPM correspondientes de 160 a 185 solo se permiten en las rutinas Manual e Intervalo de velocidad.

Ritmos cardíacos máximos teóricos y ritmos cardíacos objetivo

Consulte el siguiente gráfico para ver los ritmos cardíacos máximos teóricos y los ritmos cardíacos objetivo. Indicado como lpm (latidos por minuto).

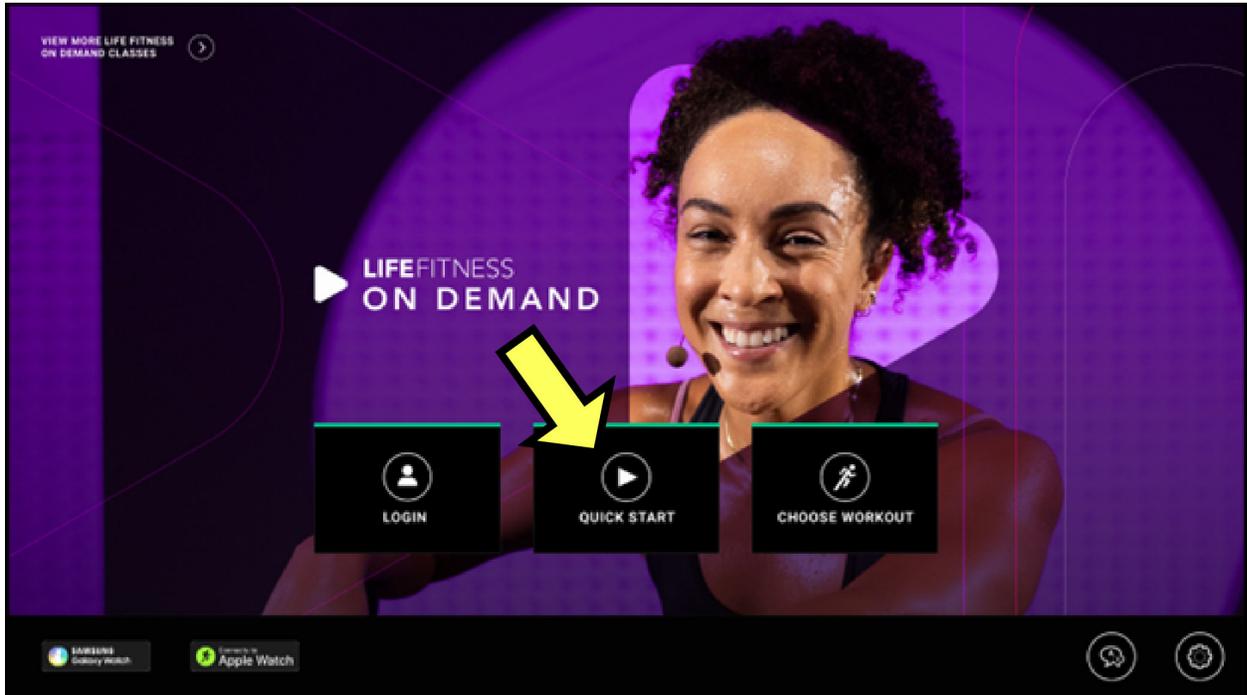
Edad	Ritmos cardíacos máximos teóricos	65% (quema de calorías moderada)	80% (quema de calorías fuerte)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Utilizar la correa pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar® opcional o sujetar los sensores Lifepulse™ para que el ordenador integrado controle el ritmo cardíaco durante una rutina. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de inclinación (solo cintas ergométricas) para mantener el ritmo cardíaco objetivo según el ritmo cardíaco real.

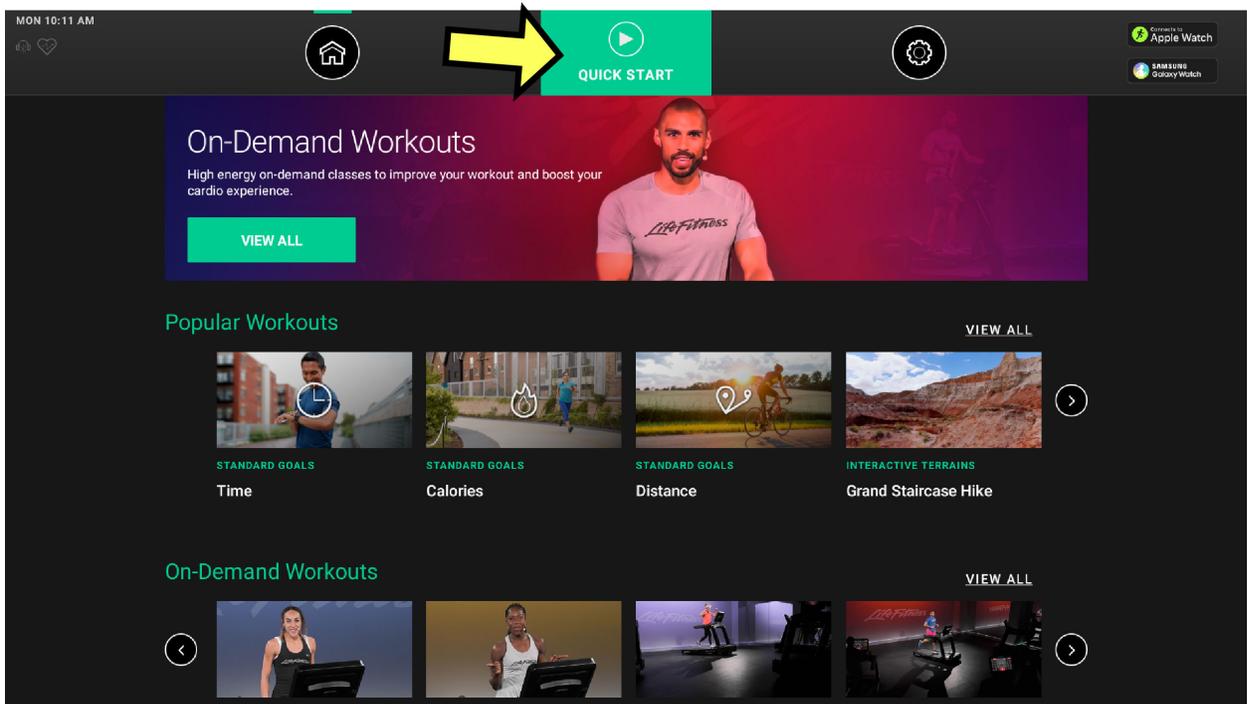
Inicio rápido

Los usuarios tienen dos formas de seleccionar una rutina de Inicio rápido.

- Pulse el botón **Inicio rápido** en la pantalla de inicio.



- Pulse el botón **Flecha verde de inicio rápido** en la parte superior de la pantalla **Elegir rutina**.



- Aparece una pantalla 3, 2, 1 de cuenta atrás de la rutina.
- Los usuarios pueden realizar ajustes en la rutina después de iniciarla.
- **NOTA:**
 - **Cinta ergométrica:** una rutina de inicio rápido comienza a una velocidad de 0,5 millas por hora (mi/h)/0,8 kilómetros por hora (km/h) y una inclinación del 0.0 %.
 - **Arc Trainer y elíptica Cross-Trainer:** una rutina de Inicio rápido comienza en la Inclinación 6.
 - **Escaladora PowerMill Climber:** una rutina de inicio rápido comienza a 20 pasos por minuto (PPM).

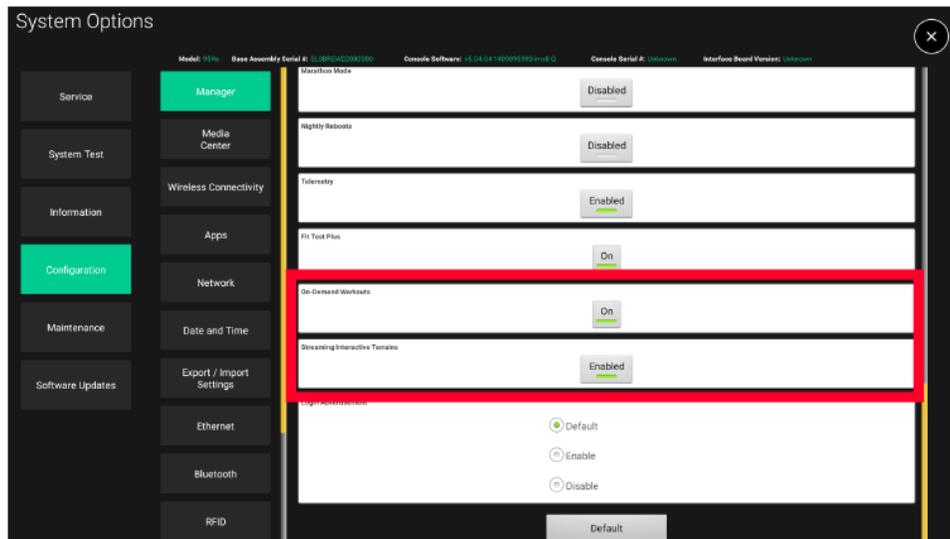
El software gratuito Life Fitness bajo demanda + incluye rutinas dirigidas por un instructor bajo demanda y rutinas de terrenos interactivos de streaming.

- **Rutinas bajo demanda:** elija entre más de 400 clases motivadoras, dirigidas por un instructor, de entre 10 y 40 minutos de duración, disponibles en cintas ergométricas Life Fitness, elíptica Cross-Trainer, Arc Trainers, bicicletas verticales y reclinadas, y las escaladoras PowerMills. Las clases varían en dificultad y son dirigidas por los mejores instructores del mundo para que los usuarios obtengan los resultados deseados. Disponibles en inglés, español, alemán, francés, japonés y ruso. Las clases se transmiten por Internet. No se requieren actualizaciones de software para ver las nuevas clases.
- **Terrenos interactivos de streaming:** elija entre más de 100 tramos y recorridos a través de entornos sorprendentes alrededor del mundo. La inclinación y la resistencia se ajustan al terreno para dar lugar a una experiencia gratificante que le permite al usuario entrenar a intensidades más elevadas y perder la noción del tiempo.

NOTA: Hay una pequeña selección de rutinas de terrenos interactivos disponible en la consola para la que no se necesita acceso a Internet.

NOTA: Life Fitness bajo demanda + puede habilitarse mediante [Halo.Fitness](#) o [Acceso a las opciones del sistema](#).

La configuración para las rutinas bajo demanda y los terrenos interactivos de streaming deben **Activarse/Encenderse** en la Configuración del administrador para acceder a la biblioteca **completa** de rutinas de streaming.



Requisitos de banda ancha de Internet

Life Fitness bajo demanda + requiere una buena conexión a Internet para una experiencia óptima del usuario. **Se recomienda un mínimo de 2,5 Mbps por máquina.**

El ancho de banda de Internet, también conocido como la velocidad de conexión de su red, se mide en Megabits por segundo (Mbps). Para saber cuál es el ancho de banda de su centro, le recomendamos sitios web gratuitos en línea como [speedtest.net](#) o [fast.com](#). Simplemente abra uno de estos sitios web en un dispositivo con un navegador que esté conectado a Internet por cable o red WiFi. El sitio web le mostrará una medida de su velocidad de conexión en Mbps, luego compárela con la siguiente tabla.

Requisitos mínimos de ancho de banda de descarga

Servicios	Hasta 8 unidades	Cada unidad adicional
Gestión de activos, actualizaciones de software remotas, y seguimiento de rutinas de usuarios	2,5 Mbps	0,25 Mbps
Servicios anteriores y acceso a la navegación web	4 Mbps	0,25 Mbps
Servicios anteriores y vídeo web, por ejemplo, YouTube	4 Mbps	0,5 Mbps
Servicios anteriores y aplicaciones de streaming de vídeo, por ejemplo, Netflix	8 Mbps	1,0 Mbps

Servicios	Hasta 8 unidades	Cada unidad adicional
Servicios anteriores y rutinas de Life Fitness bajo demanda +	20 Mbps	2,5 Mbps

Si su centro tiene un ancho de banda bajo, le recomendamos que active Life Fitness bajo demanda + solo en un número determinado de unidades. Es posible que experimente demoras en la conectividad a Internet si no tiene el ancho de banda adecuado. Use este cuadro como una guía:

Ancho de banda en Mbps	Número recomendado de unidades habilitadas
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

Rutinas bajo demanda

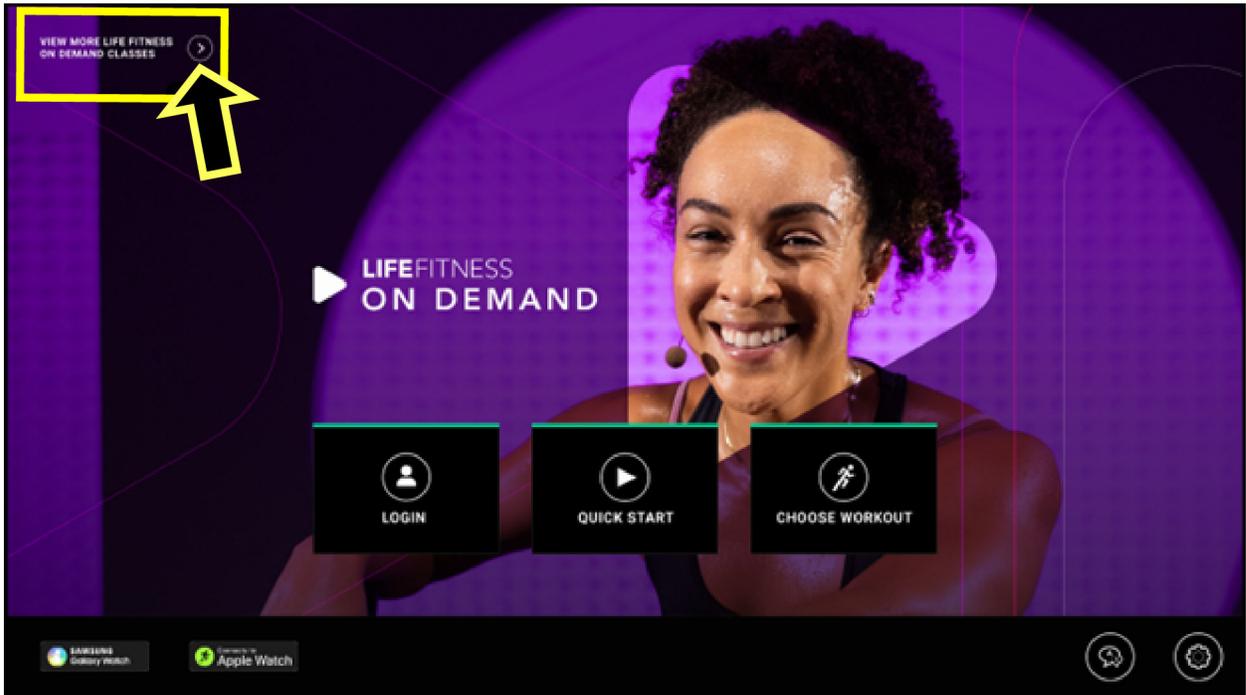
Se deben cumplir las siguientes condiciones para que aparezca la biblioteca de videos de rutinas según demanda:

- Las rutinas bajo demanda deben activarse en la unidad. Habilítelas en [Halo.Fitness](#) o en [Acceso a las opciones del sistema](#).
- La unidad debe estar conectada a Internet.
- La unidad debe estar actualizada con la versión de software 4.10 o posterior.

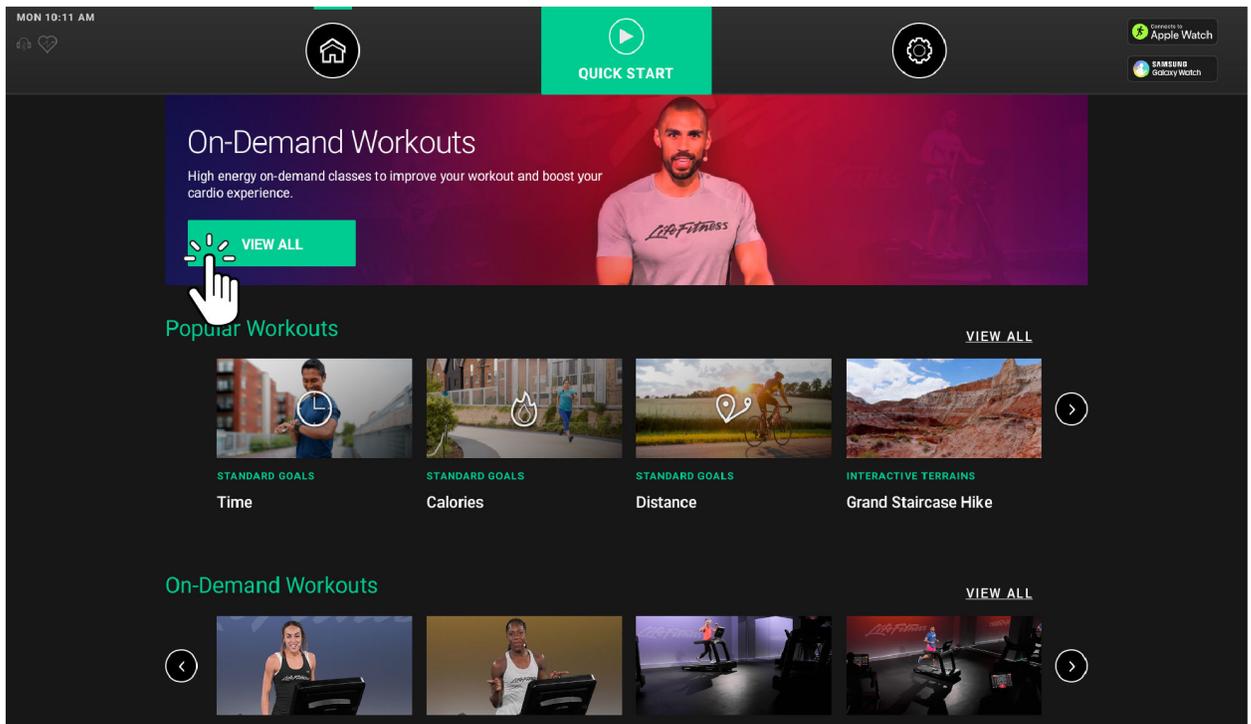
Seleccionar y usar un vídeo

1. Acceda a las rutinas según demanda a través de estas opciones:

- **Pantalla Inicio:** pulse **Ver más clases según demanda de Life Fitness**.

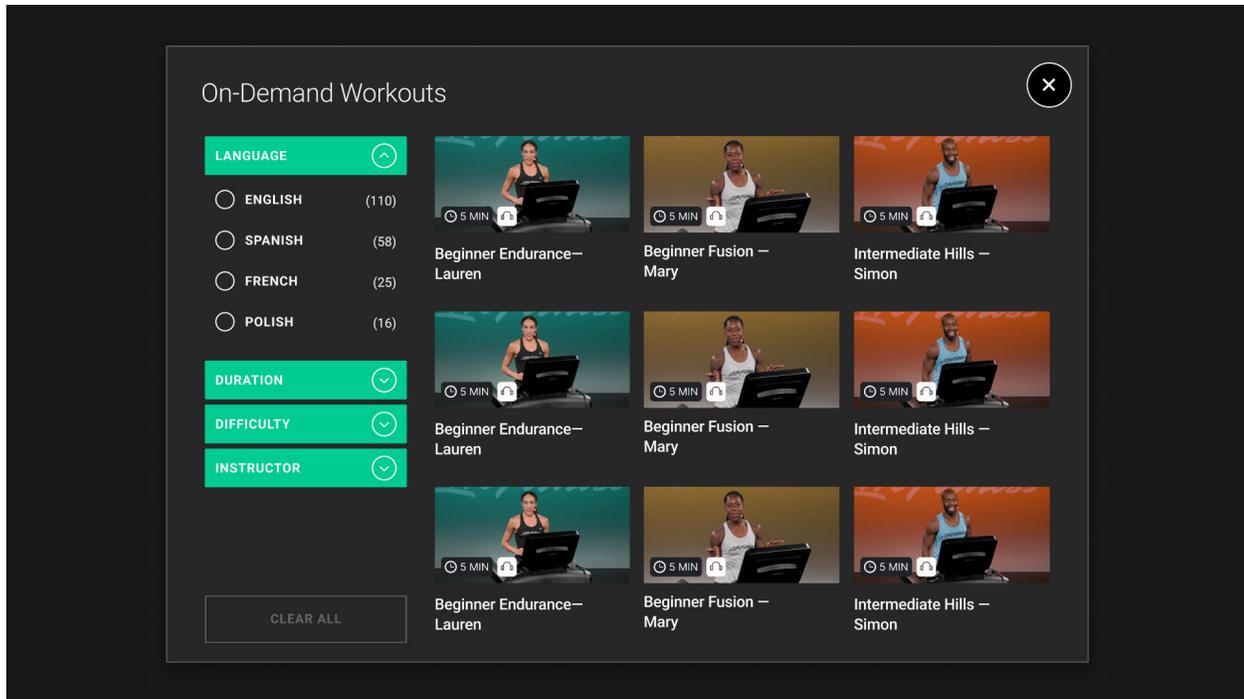


- **Pantalla Elegir rutina:**
 - Desplácese hasta la categoría **Rutina según demanda** y pulse **Ver todo** para ver la biblioteca completa de rutinas según demanda.
 - Desplácese hasta **Rutinas populares** y elija un video.

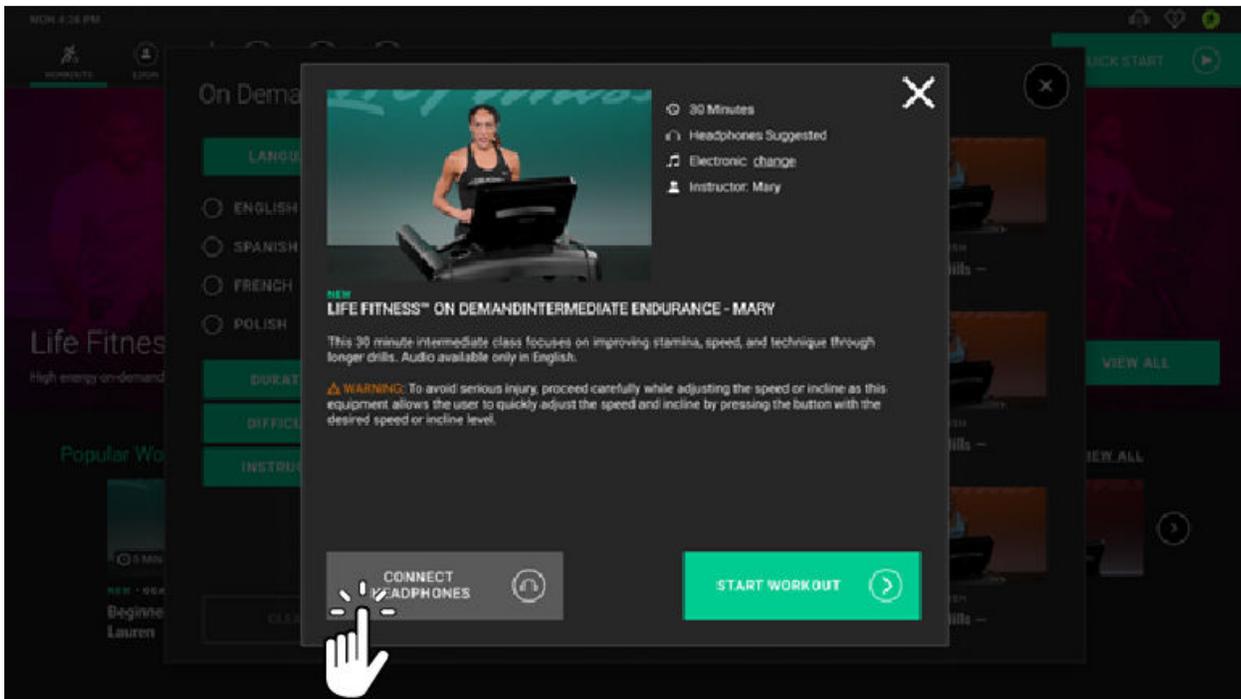


2. La biblioteca de Rutinas bajo demanda permite que los usuarios filtren rutinas por las siguientes categorías:

- Idioma
- Duración
- Dificultad
- Instructor

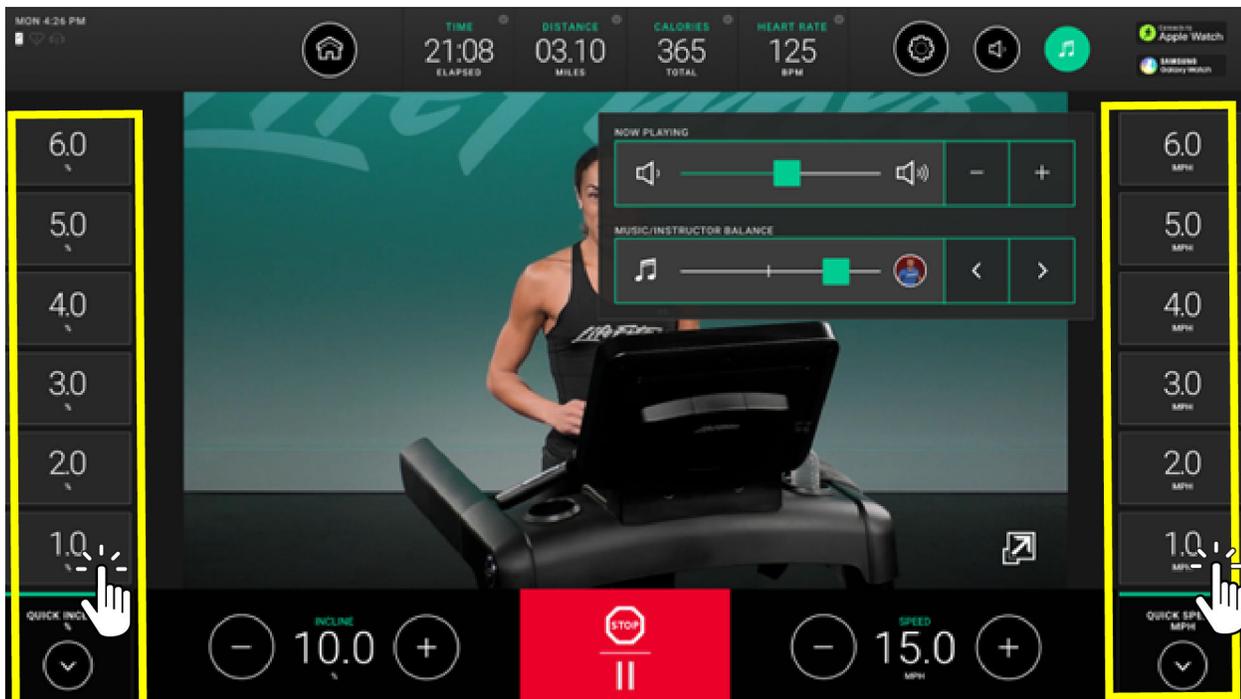


3. Pulse sobre una ficha de rutina bajo demanda para mostrar más detalles sobre la clase seleccionada. Los usuarios pueden emparejar sus auriculares Bluetooth pulsando **Conectar auriculares** y siguiendo las indicaciones. Pulse **Iniciar rutina**.

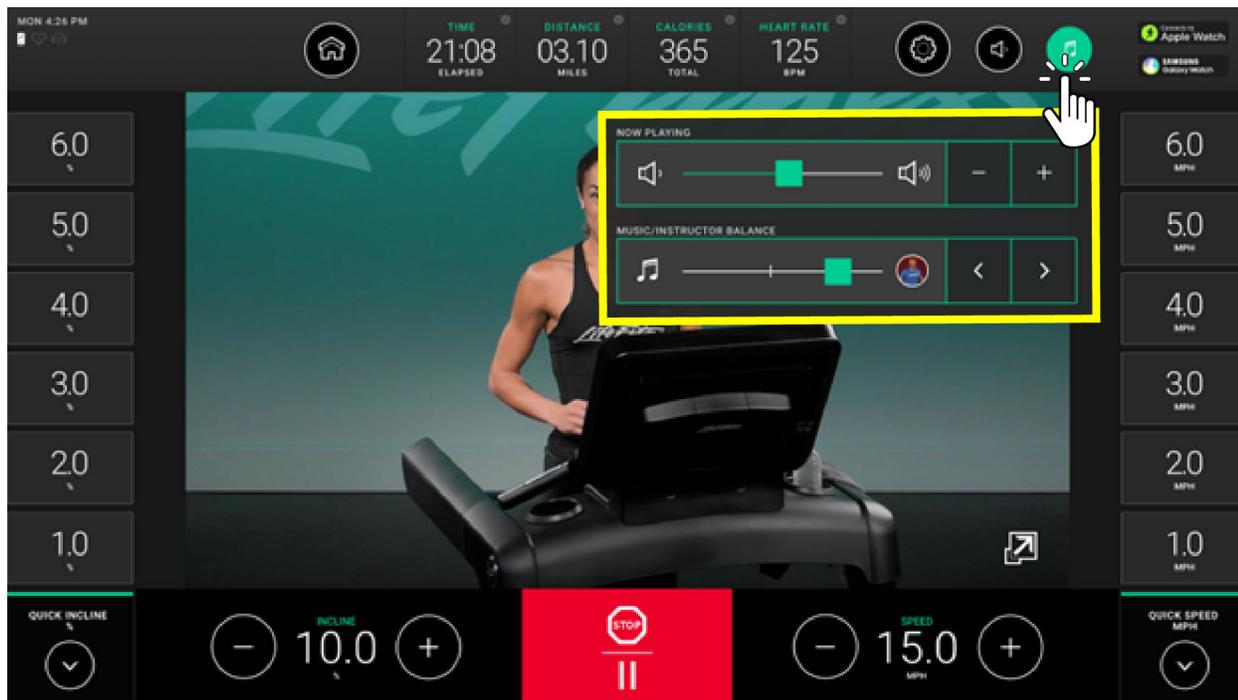


4. Utilice los botones de toque rápido para configurar los ajustes de la rutina, como la velocidad, la inclinación y la resistencia.

NOTA: Los botones de toque rápido varían dependiendo de la rutina. La imagen que se muestra es una rutina de cinta ergométrica.



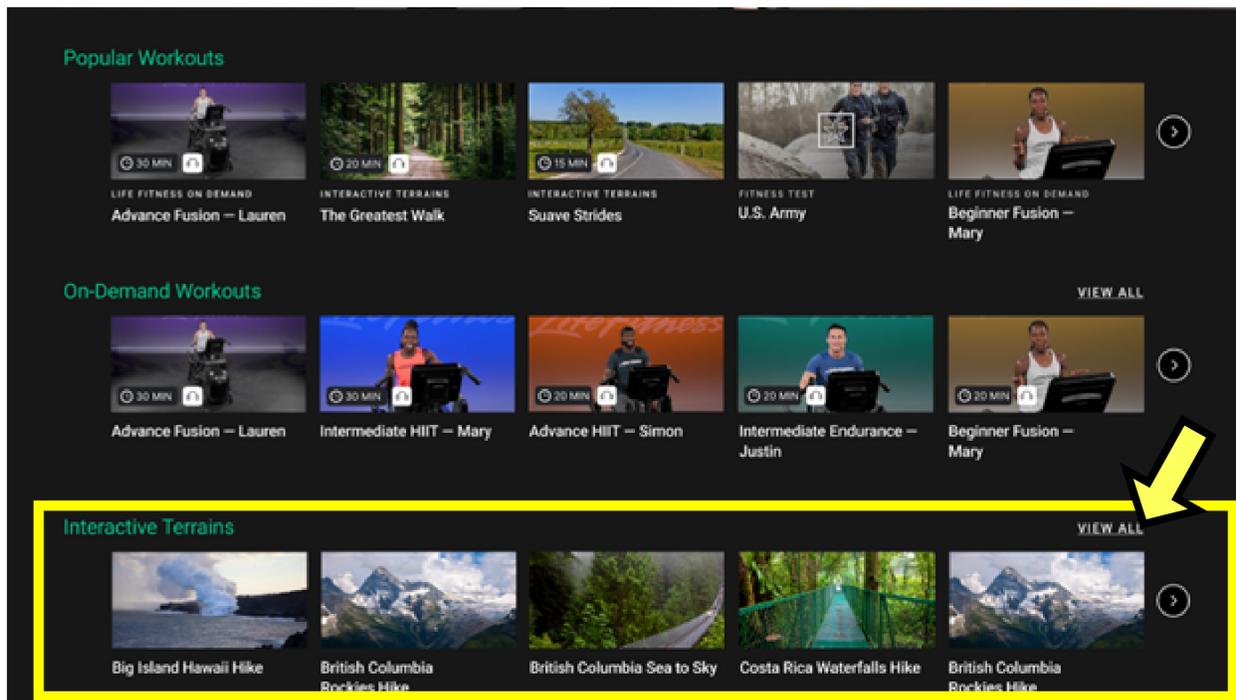
5. Pulse la **Nota musical** para acceder a las opciones de volumen de la canción que se reproduce y el equilibrio entre música/instructor.



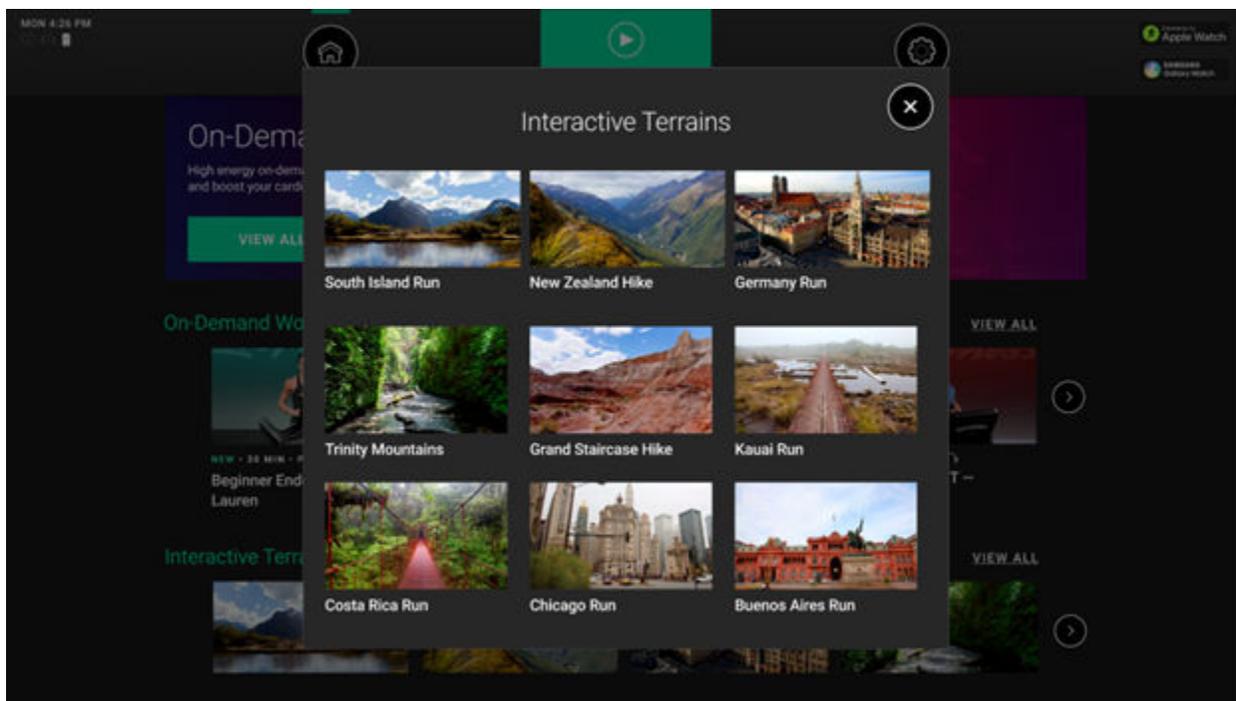
Terrenos interactivos

Los terrenos interactivos son cursos en vídeo, rodados desde una perspectiva en primera persona, a través de paisajes, paisajes urbanos y acontecimientos de todo el mundo. Esta función interactúa con el equipo de fitness para ofrecer una experiencia gratificante.

NOTA: La inclinación de la cinta ergométrica aumenta o disminuye automáticamente para coincidir con las colinas virtuales del recorrido.



Pulse **VER TODO** para acceder a la biblioteca de rutinas Terrenos interactivos y elija el curso deseado.



NOTA: Life Fitness bajo demanda + puede habilitarse mediante [Halo.Fitness](#) o [Acceso a las opciones del sistema](#).

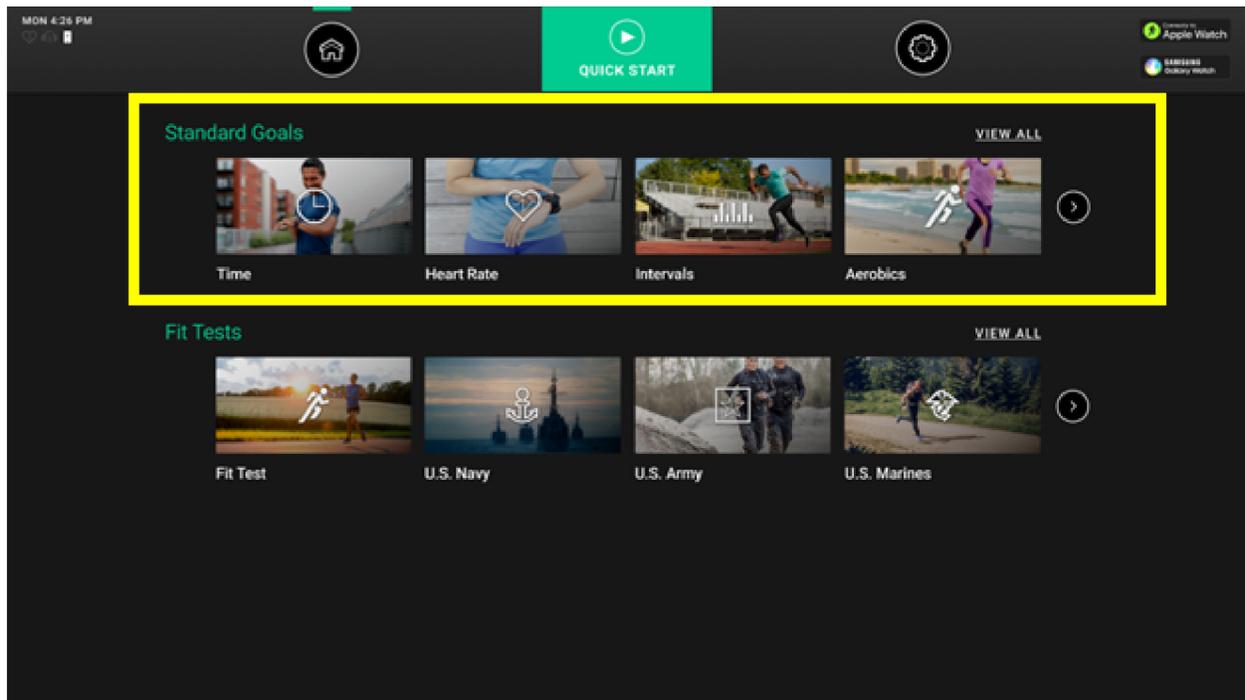
Hay una pequeña selección de rutinas de terrenos interactivos disponible en la consola para la que no se necesita acceso a Internet. La configuración para los terrenos interactivos de streaming debe **Activarse** en la Configuración del administrador para acceder a la biblioteca **completa** de rutinas de streaming.

Objetivos estándares

Elija el objetivo deseado.

NOTA: Las rutinas de objetivos disponibles varían según el tipo de base.

NOTA: Vea [Lista de rutinas](#), [Descripciones de las rutinas](#) y [Configuración de rutina - Entradas de datos](#).

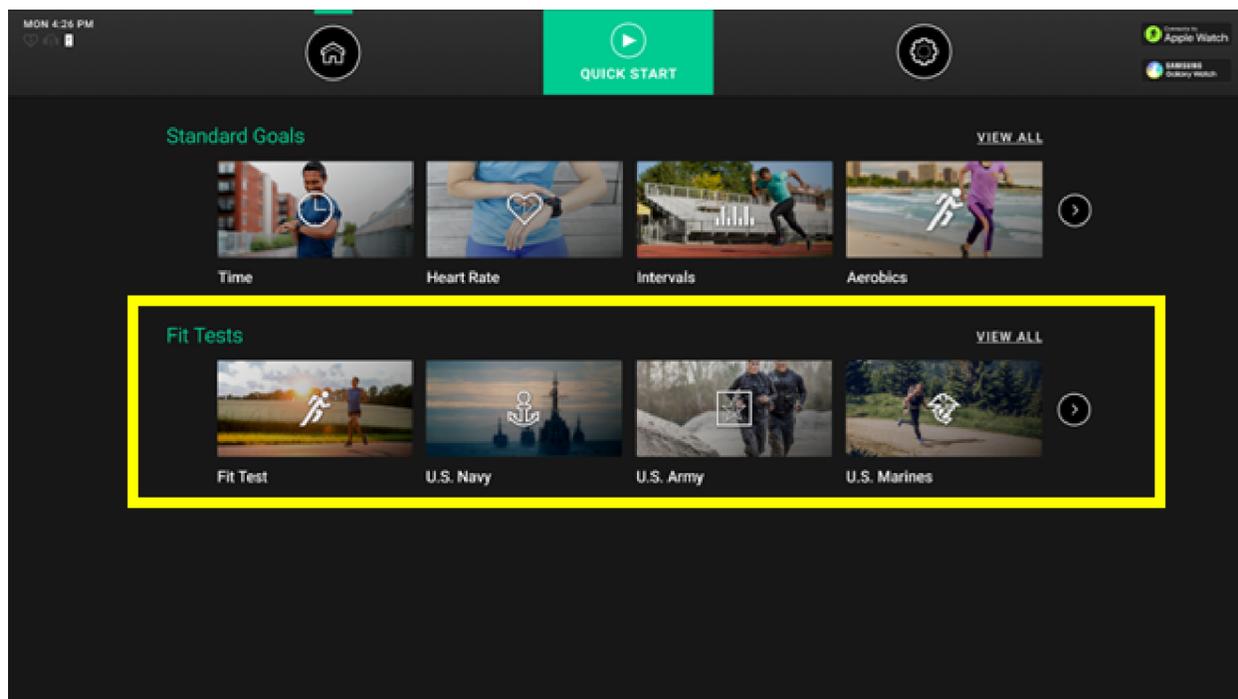


Pruebas de condición

Elija la prueba de condición que desee.

NOTA: Las rutinas de pruebas de condición física disponibles varían en función del tipo de base.

NOTA: Vea [Lista de rutinas](#), [Descripciones de las rutinas](#) y [Configuración de rutina - Entradas de datos](#).



Prueba de condición física de Life Fitness

- La prueba de condición física Life Fitness calcula la actividad cardiovascular y se puede usar para controlar las mejoras en la resistencia cada 4-6 semanas.
- La prueba de condición física se considera una prueba submáxima de VO₂ (volumen de oxígeno) y mide la eficacia con la que el corazón suministra sangre oxigenada a los músculos que se ejercitan y la eficiencia con la que estos músculos reciben el oxígeno de la sangre.
- Generalmente, los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena manera de medir la capacidad aeróbica.
- La duración de la rutina es de 5 minutos en total.
- Complete la prueba de condición física en las mismas circunstancias siempre. Para obtener los resultados más precisos en la Prueba de condición física, la deberá realizar durante tres días consecutivos y promediar las tres puntuaciones.
- Para recibir la puntuación correcta en la Prueba de condición física, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de ritmo cardíaco para entrenamiento, es decir, entre el 60% y el 85% del ritmo cardíaco máximo teórico (RC máx.).

El usuario debe sujetar los sensores de mano cuando se lo solicite, o bien llevar puesta la banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar, ya que los cálculos de la calificación de la prueba se basan en la lectura del ritmo cardíaco.

NOTA: Si, después de 2,5 minutos, no se detecta ritmo cardíaco, la rutina finalizará.

Su ritmo cardíaco depende de muchos factores, incluidos:

- horas de sueño durante la noche anterior (se recomienda un mínimo de 7 horas),
- la hora del día,
- el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomienda de 2 a 4 horas después de la última comida),
- el tiempo transcurrido desde la última vez que bebió un líquido con cafeína o alcohol, o que fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de 4 horas),
- el tiempo transcurrido desde la última vez que se realizó ejercicio (se recomienda un mínimo de 6 horas).

Los niveles sugeridos de esfuerzo deben utilizarse como pautas para configurar el programa de la prueba de condición física. El objetivo es aumentar el ritmo cardíaco del usuario hasta un nivel comprendido entre el 60% y el 85% de su ritmo cardíaco máximo teórico.

	Inactivo	Activo	Muy activo
Cinta ergométrica	2 - 3 mi/h (3,2 - 4,8 km/h)	3 - 4 mi/h (4,8 - 6,4 km/h)	3,5 - 4,5 mi/h (5,6 - 7,2 km/h)
Cross-Trainer	Hombres: niveles del 2 al 4 Mujeres: niveles del 1 al 2	Hombres: niveles del 3 al 10 Mujeres: niveles del 2 al 5	Hombres: niveles del 7 al 15 Mujeres Niveles 3 a 10
Bicicletas de ejercicio Lifecycle	Hombres: niveles 4 a 6 Mujeres: niveles 2 a 4	Hombres: niveles 5 a 10 Mujeres: niveles 3 a 7	Hombres: niveles 8 a 14 Mujeres: niveles 6 a 10
Escaladora PowerMill	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc Trainer	Hombres: niveles del 2 al 4 Mujeres: niveles del 1 al 2	Hombres: niveles del 3 al 10 Mujeres: niveles del 2 al 5	Hombres: niveles del 7 al 15 Mujeres Niveles 3 a 10

Dentro de cada intervalo sugerido, aplique estas pautas adicionales:

Mitad inferior del intervalo	Mitad superior del intervalo
mayor edad	menor edad
menor peso	mayor peso (en casos de peso excesivo, utilice la mitad inferior del intervalo)
menor estatura	mayor estatura

Una vez finalizada la PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA de 5 minutos, se mostrará la calificación y la puntuación que obtenga.

Tenga en cuenta que las puntuaciones máximas de VO_2 estimadas alcanzadas serán de un 10 % a un 15 % más bajas en bicicletas de ejercicio estáticas que en otros equipos cardiovasculares de Life Fitness. El ciclismo estático presenta una tasa más alta de fatiga muscular aislada de los cuádriceps cuando se compara con caminar o correr en una cinta ergométrica o utilizar una bicicleta. Esta tasa más alta de fatiga corresponde a niveles más bajos de las puntuaciones máximas estimadas de VO_2 .

Clasificación de condición física relativa para HOMBRES

Clasificación	Élite	Excelente	Muy buena	Por encima de la media	Media	Por debajo de la media	Baja	Muy baja
VO_2 máx. estimado (ml/kg/min) por categoría de edad								
20 - 29 años	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 años	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 años	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 años	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ años	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Clasificación relativa de estado físico para MUJERES

Clasificación	Élite	Excelente	Muy buena	Por encima de la media	Media	Por debajo de la media	Baja	Muy baja
VO_2 máx. estimado (ml/kg/min) por categoría de edad								
20 - 29 años	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 años	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 años	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 años	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ años	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness desarrolló esta escala de clasificación basándose en las distribuciones por percentiles del volumen de oxígeno (VO_2) máximo a los que se hace referencia en "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine (8.ª edición, 2010). Se ha diseñado para proporcionar una descripción cualitativa de la estimación del volumen de oxígeno (VO_2) máximo del usuario, y es un medio para evaluar el nivel de condición física inicial y llevar cuenta del progreso realizado.

6. Mantenimiento y resolución de problemas

NOTA: La seguridad del equipo solo se puede mantener si el equipo se revisa regularmente para detectar posibles señales de daño o desgaste. No utilice el aparato hasta que se hayan reparado o cambiado las partes defectuosas.

Los siguientes consejos de mantenimiento preventivo mantendrán el producto funcionando a su máximo rendimiento:

- Colocar el producto en un lugar fresco y seco.
- Limpie la consola de visualización y todas las superficies exteriores con un limpiador compatible (consulte Limpiadores homologados) y un paño de microfibra.
- Las uñas largas podrían dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema de los dedos para presionar los botones de selección de la consola.

Limpiadores aprobados y compatibles

Dos limpiadores favoritos han sido aprobados por los expertos en fiabilidad: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores eliminarán de forma segura y eficaz la suciedad, la grasa y el sudor del equipo. PureGreen 24 y la fuerza antibacteriana de Gym Wipes son ambos desinfectantes eficaces frente a MRSA y H1N1.

PureGreen 24 está disponible en spray, lo que resulta práctico para el personal del gimnasio. Aplique el spray a un paño de microfibra y limpie el equipo. Utilice PureGreen 24 en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general y al menos 10 minutos para el control de hongos y virus.

Gym Wipes son grandes toallitas prehumedecidas y duraderas para utilizar en el equipo antes y después de las rutinas. Utilice Gym Wipes en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general.

Póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente para solicitar estos limpiadores (1-800-351-3737 o correo electrónico: customersupport@lifefitness.com).

También se puede utilizar un jabón suave y agua o un limpiador doméstico no abrasivo y suave para limpiar la pantalla y todas las superficies exteriores. Utilice solo un paño de microfibra suave. Aplique el limpiador al paño de microfibra antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO utilice toallas de papel. NO aplique productos de limpieza directamente a las superficies del equipo.

Solución de problemas

Base de conocimientos

Consulte la [Base de conocimientos](#) para obtener información más detallada.

Resolución de problemas: Lectura de ritmo cardíaco

Mal funcionamiento	Causa probable	Medida correctiva
Inicialmente, se detecta una lectura del ritmo cardíaco y funciona normalmente, pero luego se pierde.	El uso de dispositivos electrónicos personales, como teléfonos móviles y reproductores de MP3 portátiles, causa interferencias de ruido externo.	Quite la fuente de ruido o cambie la posición del equipo de ejercicio.
	El equipo está muy cerca de otras fuentes de ruido como equipos de audio/video, ventiladores, radios bidireccionales y líneas de alimentación de alto voltaje/alta corriente.	
Las lecturas de ritmo cardíaco aumentan de manera anormal.	Los televisores o las antenas, los teléfonos móviles, los ordenadores, los coches, las líneas eléctricas de alto voltaje, los equipos de ejercicios accionados por motores y otros transmisores de ritmo cardíaco a menos de 3 pies (0,9 m) generan interferencias electromagnéticas.	Aleje el producto unos cuantos centímetros de la causa probable, o viceversa, hasta que las lecturas de ritmo cardíaco sean precisas.
La lectura del ritmo cardíaco es errática o no existe en absoluto.	Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no están suficientemente húmedos para leer el ritmo cardíaco con exactitud.	Humedezca los electrodos del transmisor de la banda (consulte Banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar opcional).
	Los electrodos del transmisor de la banda no están totalmente apoyados sobre la piel.	Asegúrese de que los electrodos del transmisor de la banda estén totalmente apoyados sobre la piel (consulte Banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar opcional).
	Es necesario limpiar el transmisor de la banda pectoral.	Lave el transmisor de la banda con jabón suave y agua.
	El transmisor de la banda no se encuentra a más de 0,9 metros (3 pies) del receptor de ritmo cardíaco.	Compruebe que el transmisor de la banda pectoral se encuentre a una distancia no mayor de un metro (3 pies o 0,9 m) del receptor de ritmo cardíaco.
	Se ha gastado la pila de la banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar.	Contactar <i>Life Fitness</i> con el Servicio de asistencia al cliente para recibir instrucciones sobre cómo reemplazar la banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar.
	La banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar no ha encajado en el receptor de frecuencia cardíaca.	Asegúrese de que la banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar esté correctamente colocada en el pecho del usuario y acérquese al receptor de frecuencia cardíaca dentro de la consola. Esperar hasta 10 segundos a que el ritmo cardíaco aparezca en la consola. El alcance total de la banda de ritmo cardíaco es de aproximadamente 3 pies (0,9 m) después de comunicarse con el receptor. La banda debe estar a una distancia de 1.5 - 2 pies (0,5 - 0,6 m) del receptor para poder iniciar la comunicación. Cuando la pantalla muestre un valor de ritmo cardíaco, manténgase dentro de los 3 pies (0,9 m). Notas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Asegurarse de que la banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar esté adherida adecuadamente al pecho del usuario. 2. Garantizar la conductividad correcta entre los electrodos y el pecho del usuario. 3. Si fuera necesario, utilice el reloj Polar para comprobar el funcionamiento de la banda pectoral.

Resolución de problemas: Life Fitness bajo demanda +

Mal funcionamiento	Causa probable	Medida correctiva
No se está mostrando la biblioteca de rutinas bajo demanda/ terrenos interactivos de streaming.	No se activaron las rutinas bajo demanda/los terrenos interactivos de streaming.	Active las rutinas bajo demanda/los terrenos interactivos de streaming en la Configuración del administrador o en Halo.Fitness .
	El equipo no está conectado a Internet.	Revise la conexión de red en la configuración del administrador. Use la prueba de velocidad de red en la consola para verificar que su centro tenga 2,5 Mbps de ancho de banda por unidad.
Los videos de las rutinas bajo demanda/los terrenos interactivos de streaming se ven lentos o entrecortados.	No hay suficiente ancho de banda de Internet.	Desactive las rutinas bajo demanda/los terrenos interactivos de streaming en un cierto número de unidades para reducir la carga sobre el ancho de banda. Consulte Requisitos mínimos de ancho de banda de descarga para conocer las especificaciones.
	La unidad requiere un reinicio.	Reinicie la unidad. Para un funcionamiento óptimo, habilite los reinicios nocturnos en la configuración del administrador.
Calidad de audio deficiente.	Conexión de auriculares con cable débil.	Si utiliza auriculares con cable, asegúrese de que haya una conectividad adecuada en la entrada de auriculares. Unos pequeños ajustes en la colocación de la entrada deberían dar como resultado un sonido nítido y claro.
	Fallo en el emparejamiento de Bluetooth.	Desacople y repare los auriculares Bluetooth con la consola. Siga las instrucciones en la pantalla.

Resolución de problemas: Cargador inalámbrico

Hay un indicador LED azul en el frente del bastidor de carga inalámbrica. Consulte la tabla abajo para ver una descripción y el estado del indicador LED.

Estado	Descripción	Indicador LED	
Arranque	La consola está encendida.	ACTIV.	
En espera	El cargador está esperando que se coloque un dispositivo.	DESACTIV.	
Carga	El cargador está cargando en este momento un dispositivo bien colocado.	ACTIV.	
Carga completa	El cargador completó la carga de un dispositivo.	ACTIV.	
Error de carga	<p>Errores posibles:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se detecta un objeto extraño (tarjeta de RFID, imanes, objetos metálicos, etc.) en las bobinas del cargador. La funda del teléfono es demasiado gruesa. El cargador inalámbrico está dañado. 	<p>Medidas correctivas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Quite el objeto extraño del cargador inalámbrico. Cambie la posición de su teléfono. Quite la funda del teléfono. Coloque el teléfono en el cargador inalámbrico. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Life Fitness. 	DESACTIV.

Resolución de problemas: Auriculares inalámbricos

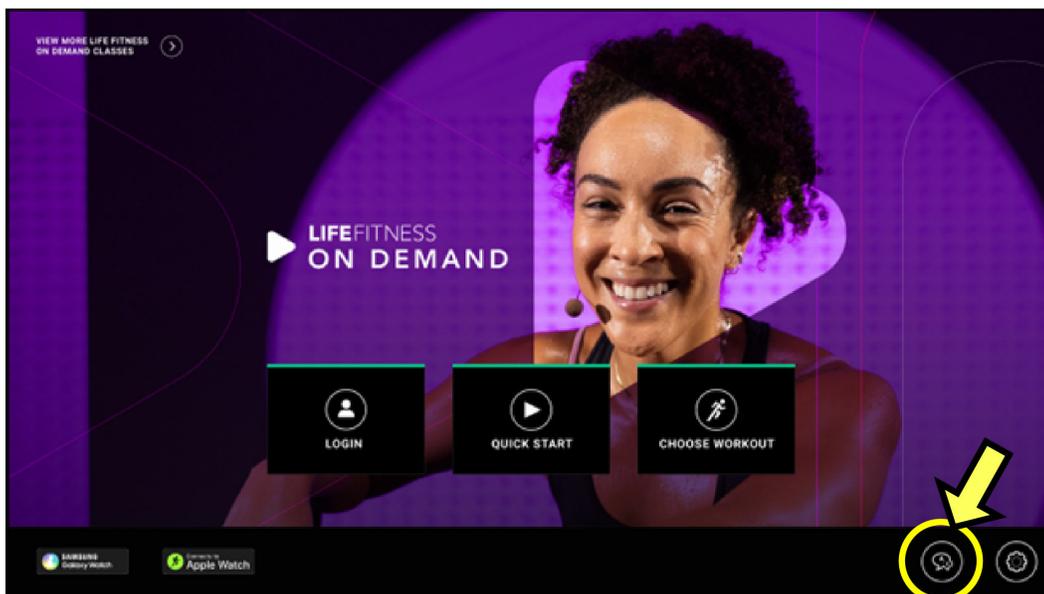
Antes de conectar los auriculares a la consola:

1. Conecte los auriculares al dispositivo móvil (si no están ya conectados).
2. Gire el nivel de volumen del dispositivo móvil/los auriculares al volumen máximo.
3. Conecte los auriculares a la consola.

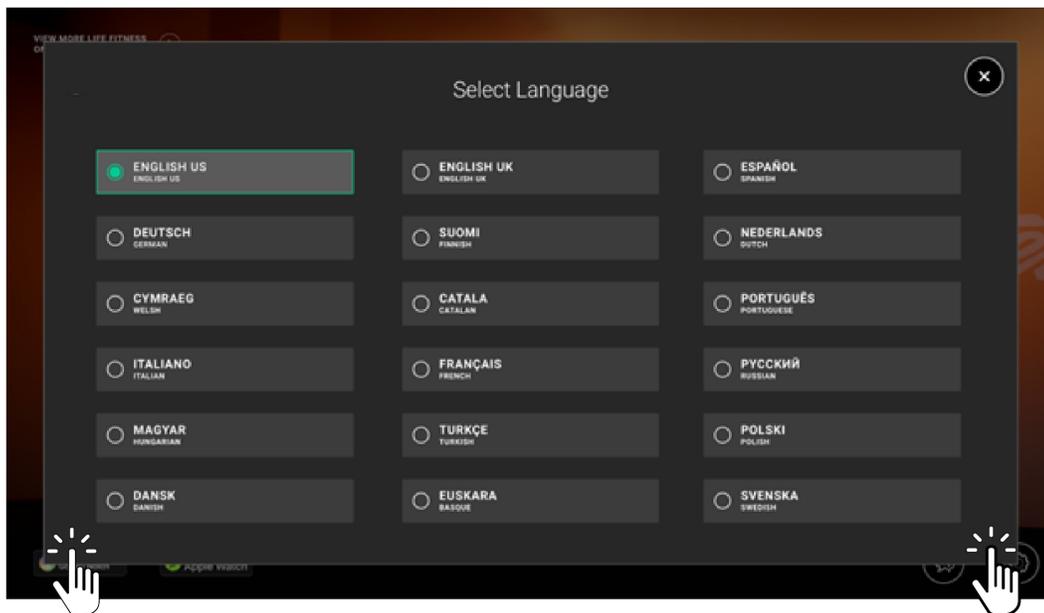
7. Configuración del administrador

Acceso a las opciones del sistema

1. Seleccione el icono **Idioma** de la Pantalla de inicio para acceder a la pantalla **Seleccionar idioma**.

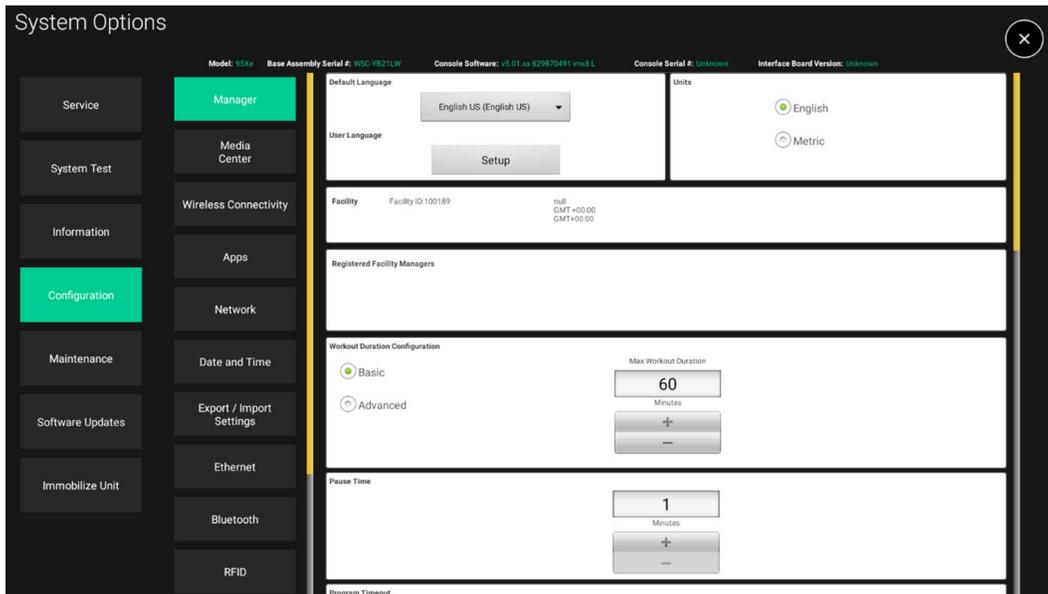


2. Presione la parte inferior de la pantalla **Seleccionar idioma** en la siguiente secuencia: **Inferior izquierdo, Inferior derecho, Inferior izquierdo, Inferior derecho**.



NOTA: Asegúrese de pulsar ADENTRO del recuadro negro.

3. Navegue por el menú Opciones del sistema hasta **Configuración > Administrador**.



Configuración predeterminada

Bases Cardio con la consola SE4

Configuración	Default (predeterminada)	Descripción
Idioma predeterminado	Inglés de EE.UU.	Esta opción configura un nuevo idioma predeterminado. Las opciones incluyen: Inglés (EE. UU.), Inglés (Reino Unido), Español, Alemán, Japonés, Holandés, Chino Simplificado, Chino Tradicional, Portugués, Italiano, Francés, Ruso, Coreano, Turco, Polaco, Finlandés, Húngaro, Árabe, Catalán, Vasco, Galés, Hebreo, Danés y Sueco.
Idioma del usuario	Inglés de EE.UU.	Esta opción presenta una lista de todos los idiomas posibles entre los que un usuario puede elegir y seleccionar, y la capacidad de reordenarlos. El valor predeterminado es un conjunto completo de idiomas. Las opciones incluyen: Inglés (EE. UU.), Inglés (Reino Unido), Español, Alemán, Japonés, Holandés, Chino Simplificado, Chino Tradicional, Portugués, Italiano, Francés, Ruso, Coreano, Turco, Polaco, Finlandés, Húngaro, Árabe, Catalán, Vasco, Galés, Hebreo, Danés y Sueco.
Unidades	Inglés	Establecer el tipo de unidad de medida para peso, distancia, altura y velocidad. Las opciones son Inglés Imperial o Métrico.
Centro deportivo	N/D	Esta sección incluye información de ID de la instalación generada automáticamente que se usa para Halo.
Administradores de la instalación registrados	N/D	Esta sección incluye a todos los administradores de la instalación registrados que se agregaron a Halo.
Configuración de duración de la rutina	Básico; máximo de 60 minutos	Establezca los límites de duración máxima de la rutina de 20 a 240 minutos. La configuración avanzada permite configurar la duración de 2 tiempos pico diferentes.
Tiempo de pausa	1 minuto	Establezca el tiempo máximo durante el cual una rutina puede permanecer en el modo de pausa. Varía de 1 a 99 minutos.
Tiempo de espera del programa	30 segundos	La cantidad de tiempo, que va de 20 a 255 segundos, que puede pasar sin que el usuario toque la pantalla táctil LCD durante la configuración de la rutina, antes de que la unidad se reinicie y vuelva a la pantalla Inicio. Se cerrará la sesión del usuario y los cambios realizados en el idioma se perderán, y se desconectarán los dispositivos Bluetooth.
Ahorro de energía	ACTIV./30 minutos	Cuando está activa, esta configuración permite que la base y la consola ingresen en el modo de ahorro de energía después del tiempo de inactividad seleccionado. Varía de 0 a 23:59 horas, 30 minutos es la configuración predeterminada.
Apagado automático/encendido automático	DESACTIV.	Establecer la hora del día para que el sistema apague automáticamente la luz de fondo de la pantalla táctil LCD. Establezca la hora del día para que se encienda la retroiluminación y una hora diferente para que se apague.
Sonidos del sistema	ACTIV.	Esta opción controla si se genera sonido del altavoz del sistema al pulsar las teclas.

Configuración	Default (predeterminada)	Descripción
Configuración de carga inalámbrica	ACTIV.	Esta opción se establece cuando se puede usar el cargador inalámbrico para cargar dispositivos compatibles. Las opciones incluyen: ACTIV./DESACTIV./Solo rutina
Modo maratón	Deshabilitado	Esta opción solo se aplica a una rutina de objetivo de tiempo. Si se habilita, permite al usuario con esta rutina tener una duración ilimitada. Si está deshabilitada, las rutinas de objetivo de tiempo respetarán la configuración en Configuración de duración de rutina.
Reinicios nocturnos	DESACTIV.	Al encenderse, la consola detectará la hora del día menos activa para la unidad y se reiniciará de modo automático cada 24 horas a esa hora. Esto se recomienda para el funcionamiento óptimo de los servicios de streaming, como rutinas bajo demanda, terrenos interactivos de streaming o Netflix.
Rutinas bajo demanda	DESACTIV.	Esta opción activa el acceso completo a la creciente biblioteca de clases dirigidas por un instructor de Life Fitness. NOTA: La biblioteca solo aparecerá si la unidad está conectada a internet. Se recomiendan 2,5 Mbps de ancho de banda por unidad para un funcionamiento óptimo.
Terrenos interactivos de streaming	DESACTIV.	Esta opción activa el acceso completo a la biblioteca de rutinas de terrenos interactivos de streaming. NOTA: La biblioteca solo aparecerá si la unidad está conectada a internet. Se recomiendan 2,5 Mbps de ancho de banda por unidad para un funcionamiento óptimo.
Anuncio de inicio de sesión	Habilitada	Establece si la consola anuncia las opciones de inicio de sesión en la pantalla de atracción principal.
Telemetría	Habilitada	Activar la función de telemetría hace que sea posible usar los ejercicios Heart Rate Zone Training compatibles con Polar®/ANT+ con una cinta pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar®/ANT+ para monitorear el ritmo cardíaco.
Limitación del aumento de velocidad con la tecla de flecha arriba	Habilitada	Si está habilitada y cuando se mantenga pulsado el botón de aumento de velocidad, el usuario solo podrá aumentar la velocidad en incrementos de 3 mi/h antes de tener que soltar y volver a mantener pulsado. Si está deshabilitada, el usuario no podrá mantener pulsado para aumentar la velocidad.
Prueba de aptitud plus	ACTIV.	Desactiva todas las pruebas de condición física, excepto la prueba de condición física de Life Fitness cuando está en "Desact.".

Solo cintas ergométricas

Configuración	Default (predeterminada)	Descripción
Velocidad máxima	Unidades comerciales: 14.0 mi/h (23 km/h)	Establezca la velocidad máxima a la que funcionará la banda de la cinta ergométrica. Varía de 0.5 a 14 mi/h (0.5 a 23 km/h).
	Unidades domésticas: 12.0 mi/h (19 km/h)	Establezca la velocidad máxima a la que funcionará la banda de la cinta ergométrica. Varía de 0.5 a 12 mi/h (0.5 a 19 km/h).

Configuración	Default (predeterminada)	Descripción
Velocidad mínima	Unidades comerciales: 0.5 mi/h (0.8 km/h)	Establezca la velocidad mínima a la que funcionará la banda de la cinta ergométrica. Varía de 0.5 a 14 mi/h (0.5 a 23 km/h).
	Unidades domésticas: 0.5 mi/h (0.8 km/h)	Establezca la velocidad mínima a la que funcionará la banda de la cinta ergométrica. Varía de 0.5 a 12 mi/h (0.5 a 19 km/h)
% máximo de inclinación	15.0	Establezca la inclinación máxima permitida para la plataforma de la cinta ergométrica. Varía del 0 % al 15.0 %.
Teclas de velocidad de zona de actividad (aplicable a modelos específicos)	Habilitada	Esta opción le permite al usuario asignar la velocidad de la cinta a los valores Caminar / Footing / Correr.
Sensor de zancada (aplicable a modelos específicos)	ACTIV.	Si está activada, esta opción detiene automáticamente la rutina si el usuario se baja de la banda.
Tasa de aceleración	3	La tasa a la que acelera la cinta ergométrica a la velocidad seleccionada. Varía de 1 (más lento) a 5 (más rápido).
Tasa de deceleración	3	La tasa a la que desacelera la cinta ergométrica a la velocidad seleccionada. Varía de 1 (más lento) a 5 (más rápido).

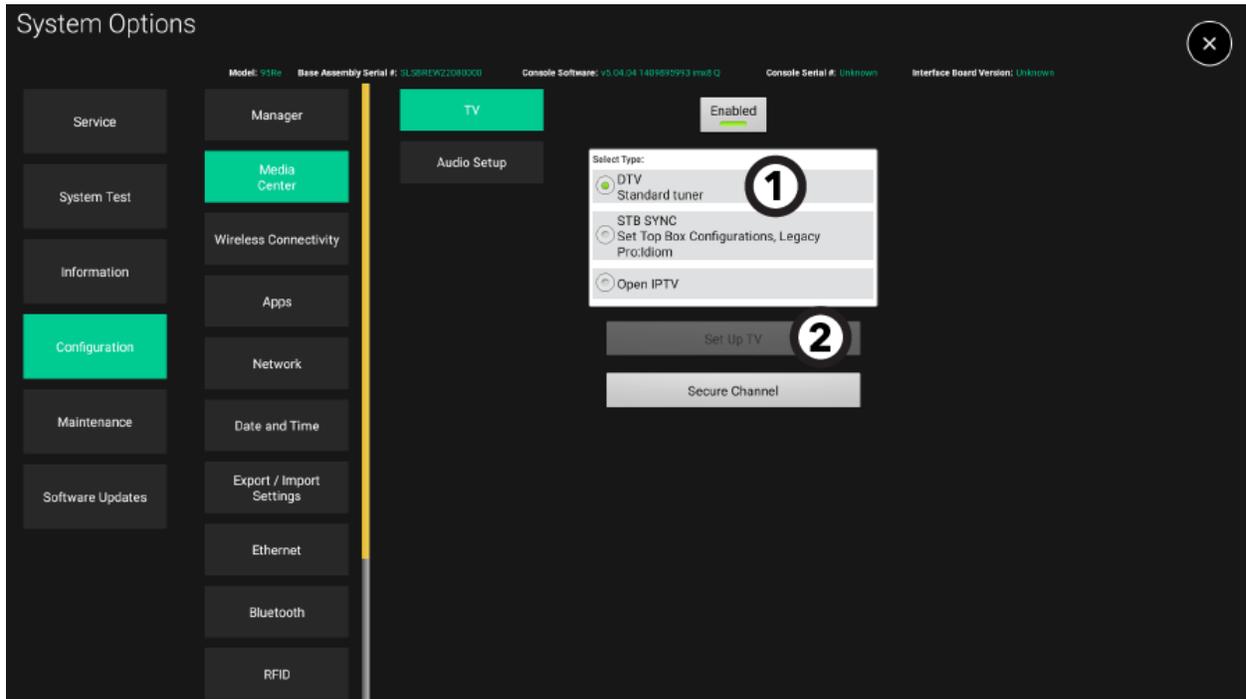
PowerMill Climber solamente

Configuración	Default (predeterminada)	Descripción
Velocidad de calentamiento: Nivel 0 (12-19 PPM)	Deshabilitado	Esta opción, de estar habilitada, controla si se puede usar el Nivel 0 en la configuración del programa o durante una rutina. El Nivel 0 corresponde a los niveles de intensidad por debajo del Nivel 1. Intentar ir al Nivel 0 cuando esté deshabilitada detendrá la rutina.
Altas velocidades: Nivel 21-25 (160-182 PPM)	Habilitada	Esta opción controla si los niveles 21 a 25 se pueden usar o no en la configuración del programa o durante una rutina (SOLO las rutinas MANUAL e INTERVALO DE VELOCIDAD).
Tasa de aceleración máx.	3	Establece la rapidez con la que la escaladora PowerMill Climber acelera hasta la velocidad seleccionada. Varía de 1 (más lento) a 5 (más rápido).
Tasa de deceleración máx.	3	Fija la rapidez con la que la escaladora PowerMill Climber desacelera hasta la velocidad seleccionada. Varía de 1 (más lento) a 5 (más rápido).

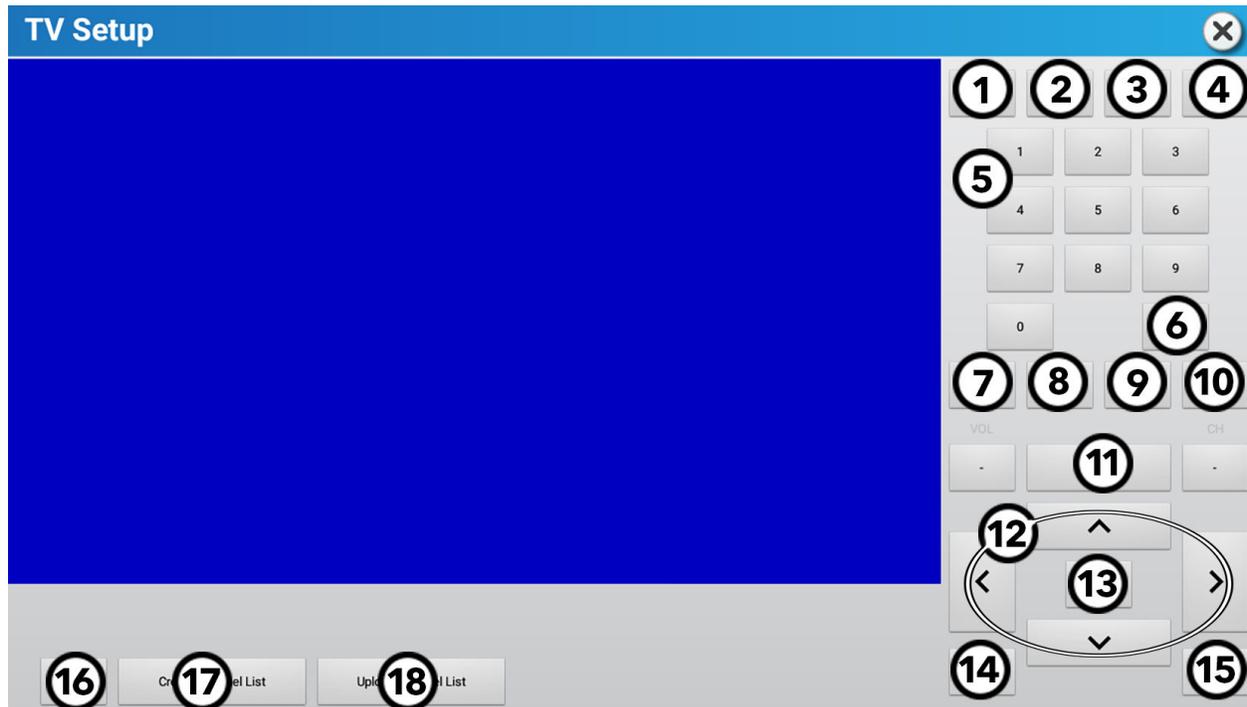
Televisión

1. Seleccionar **tipo de sintonizador**.

- **DTV** es la selección predeterminada para las configuraciones PRO:IDIOM, DVB e ISDB.
- **STB SYNC** es la selección predeterminada para las configuraciones STB SYNC y Kit de conectores STB.
- **Open IPTV** es la selección predeterminada para la transmisión de medios en IP mediante RTP, UDP y protocolos similares.

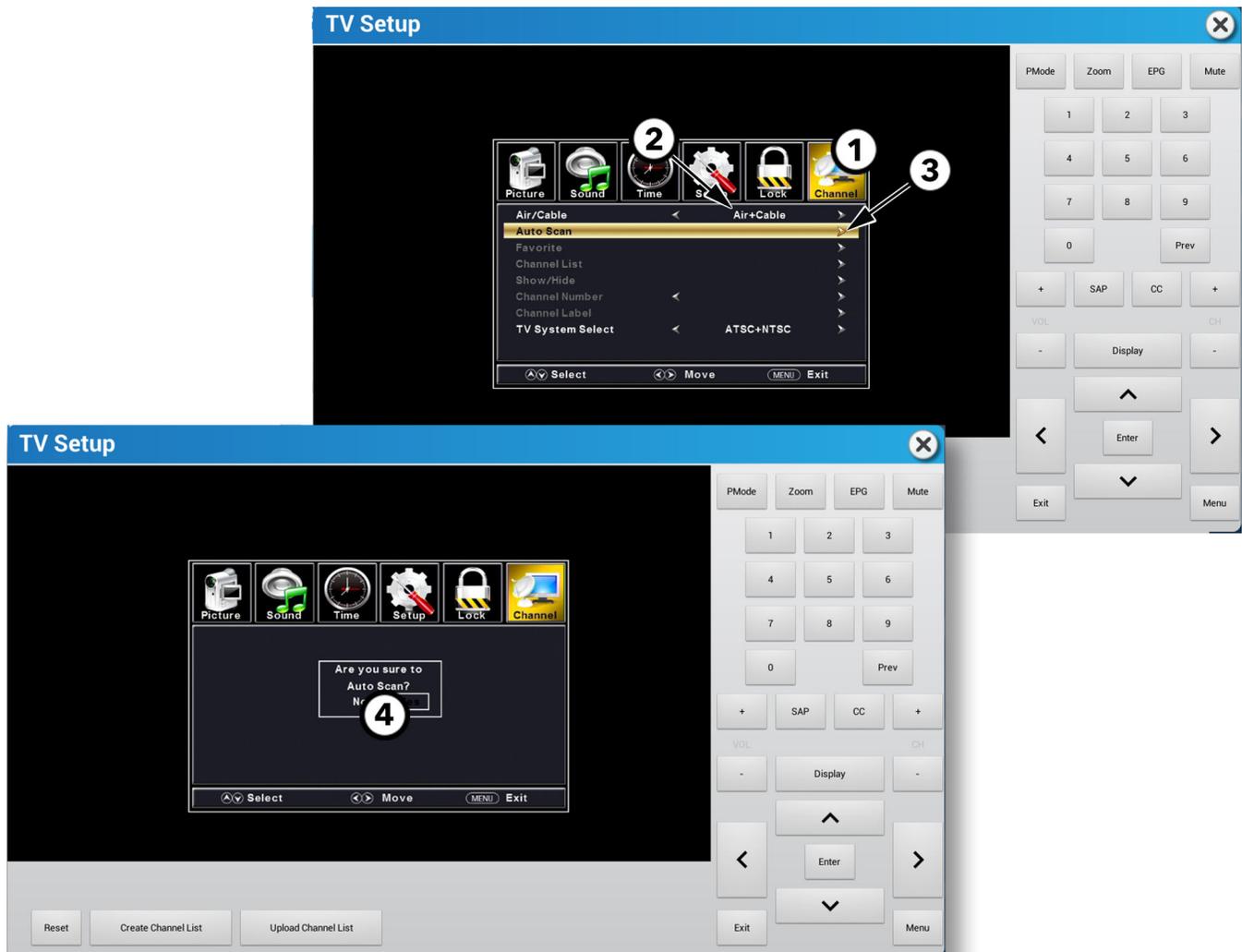


2. Pulse **Configurar TV** para ver la pantalla para la configuración del sintonizador seleccionado.

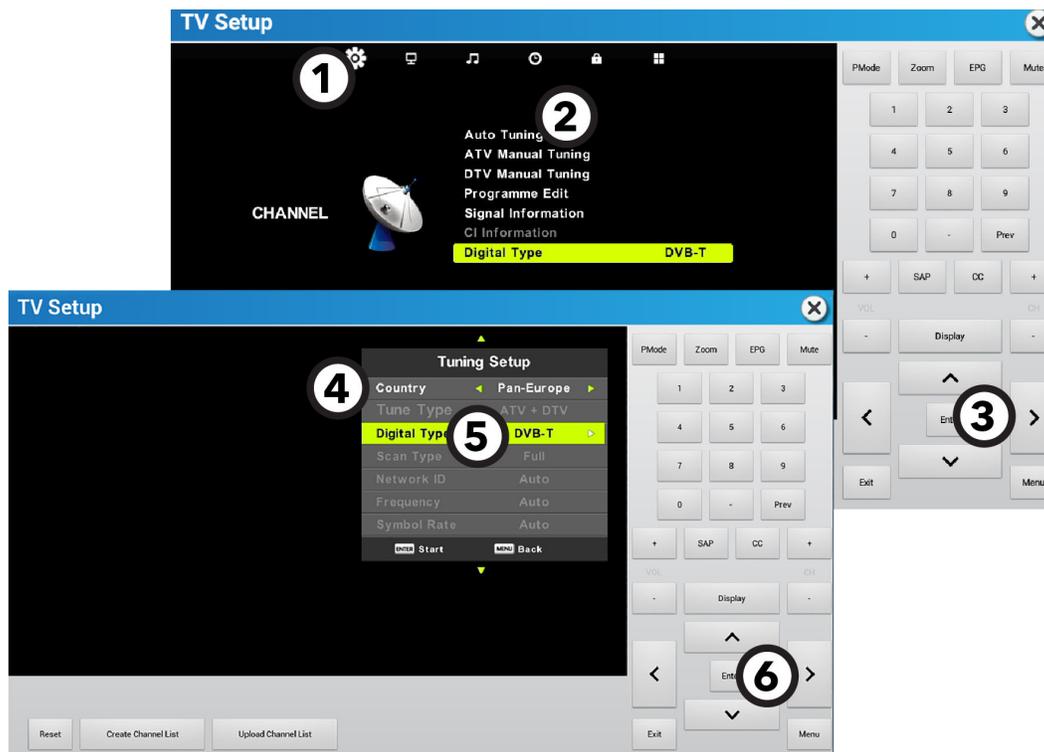


1	PMode	Establecer modo de imagen.	10	CAN.	Pulsar + y - para cambiar canales.
2	Zoom	Tamaño de imagen.	11	Pantalla	Se muestra la información del canal actual.
3	EPG (si está disponible)	Muestra los programas actuales y próximos de los canales seleccionados.	12	Flechas arriba y abajo/ izquierda y derecha	Pulsar para navegar por las opciones del menú de Configuración de TV.
4	Silencio	Silencia el audio de TV.	13	Intro	Realizar selecciones.
5	Teclado	Se utiliza para la entrada de canales manual. Utilizar el guion (-) para introducir la numeración de canales de mayor a menor.	14	Salir	Pulsar para salir del menú Configuración de TV.
6	Ant.	Pulsar para ver el canal anterior.	15	Menú	Pulsar para acceder: <ul style="list-style-type: none"> • Configuración de canales • Configuración de la imagen • Configuración del sonido • Ajustes de la hora • Ajustes de bloqueo • Ajustes de configuración
7	VOL	Pulsar + y - para cambiar el volumen de audio.	16	Restablecer	Restablece el sintonizador al estado predeterminado.
8	SAP (si está disponible)	Pulsar para activar la Programación de audio secundaria (SAP).	17	Crear lista de canales	Crea una lista de canales para que los usuarios accedan durante las rutinas.
9	Subtítulos	Pulsar para activar / desactivar los Subtítulos.	18	Cargar lista de canales	Carga una lista de canales a Halo Fitness Cloud (si está conectado) e instantáneamente a todas las demás unidades en la instalación si las unidades están conectadas a Internet.

Búsqueda de canales de TV para el sintonizador Pro:Idiom por coaxial

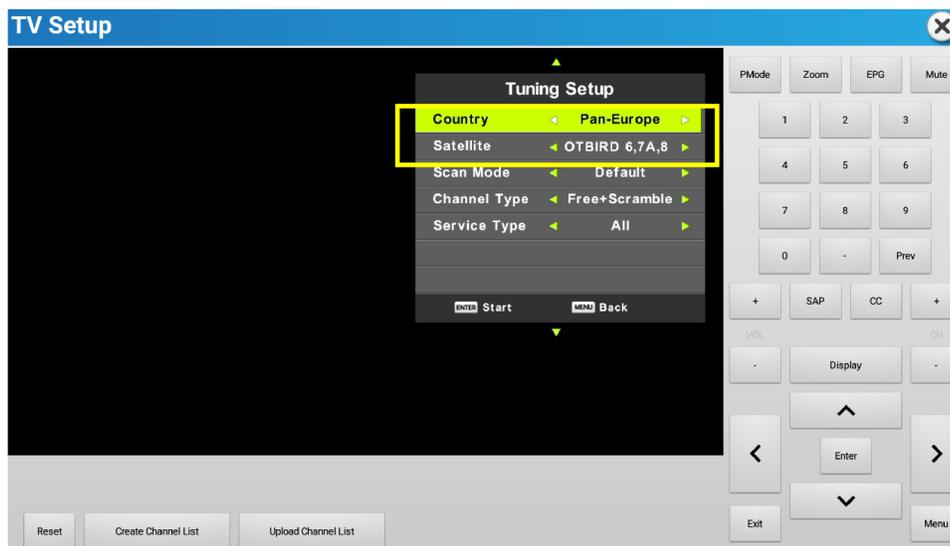


Búsqueda de canales de TV para el sintonizador DVB



1. Pulsar ◀ o ▶ para navegar a **Canal**.
2. Pulsar ▲ o ▼ para navegar a **Sintonización automática**.
3. Pulsar **Intro**.
4. Pulsar ▲ o ▼ para navegar a **País** y, a continuación, pulsar ◀ o ▶ para seleccionar su país.
5. Pulsar ▲ o ▼ para navegar a **Tipo digital** y, a continuación, pulsar ◀ o ▶ para seleccionar su estándar de TV digital.

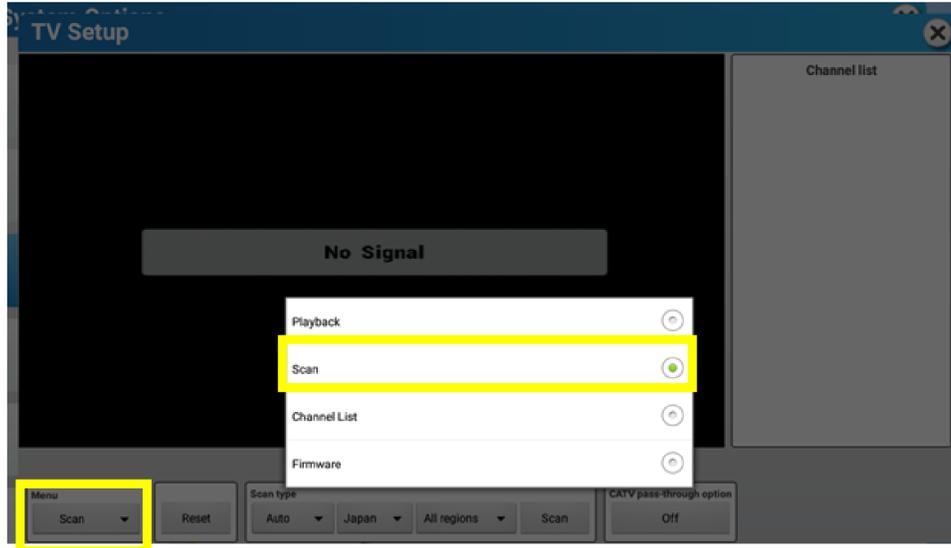
Si se elige **DVB-S** para el **Tipo digital**, seleccione **País** y tipo **Satélite** mediante el uso de ◀ o ▶ antes de comenzar la búsqueda de canales.



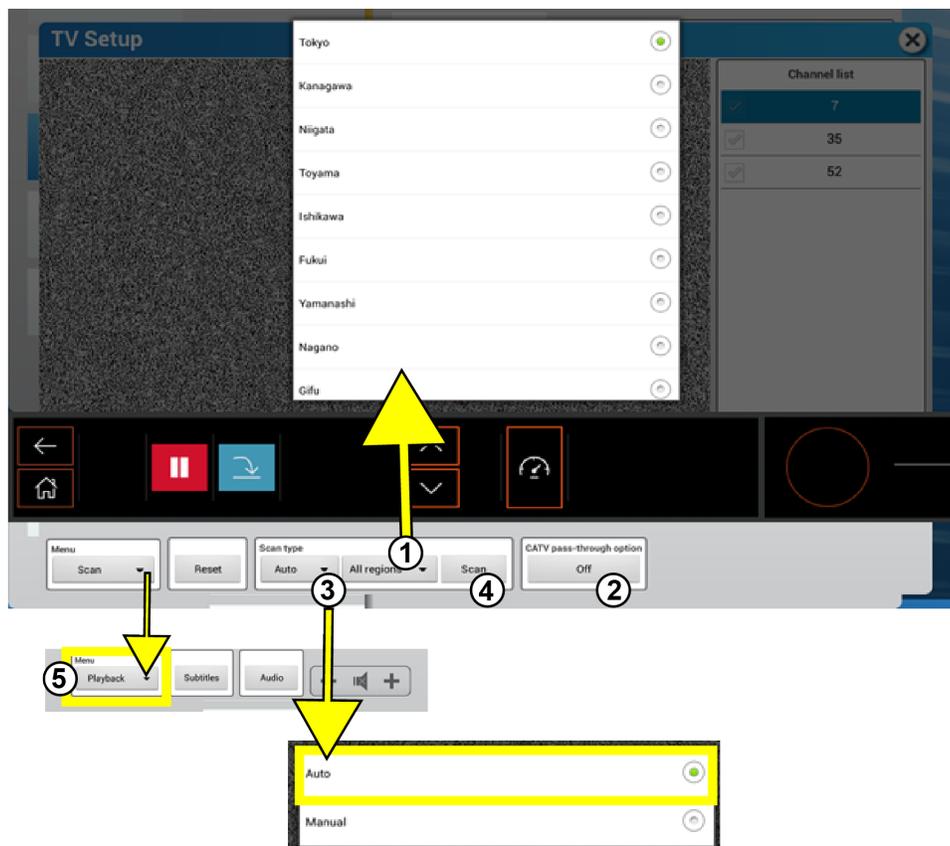
6. Pulsar **Intro** para buscar canales.
7. Pulse ▲ o ▼ para navegar por tipo de señal si se selecciona **DVB-S** como el **Tipo digital**.

Búsqueda de canales de TV para el sintonizador ISDB-T

Seleccionar **Buscar** de las opciones del menú de Configuración de TV.



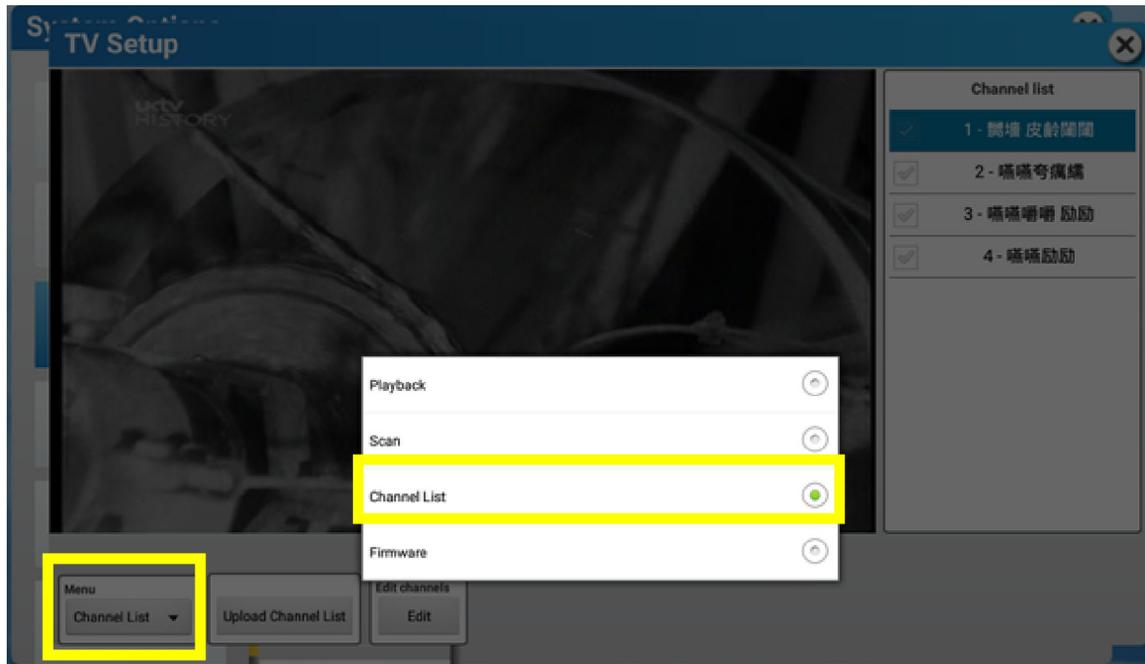
1. Seleccionar **Todas las regiones** para mostrar una lista de regiones. Elegir una región aplicable.
2. Configurar la **opción paso de CATV a APAGADO**.
3. Elegir **Automático** para la selección **Tipo de escaneo**.
4. Pulsar **Buscar** para comenzar el escaneo de canales.
5. Elegir **Reproducir** de las opciones del Menú para ver el vídeo.



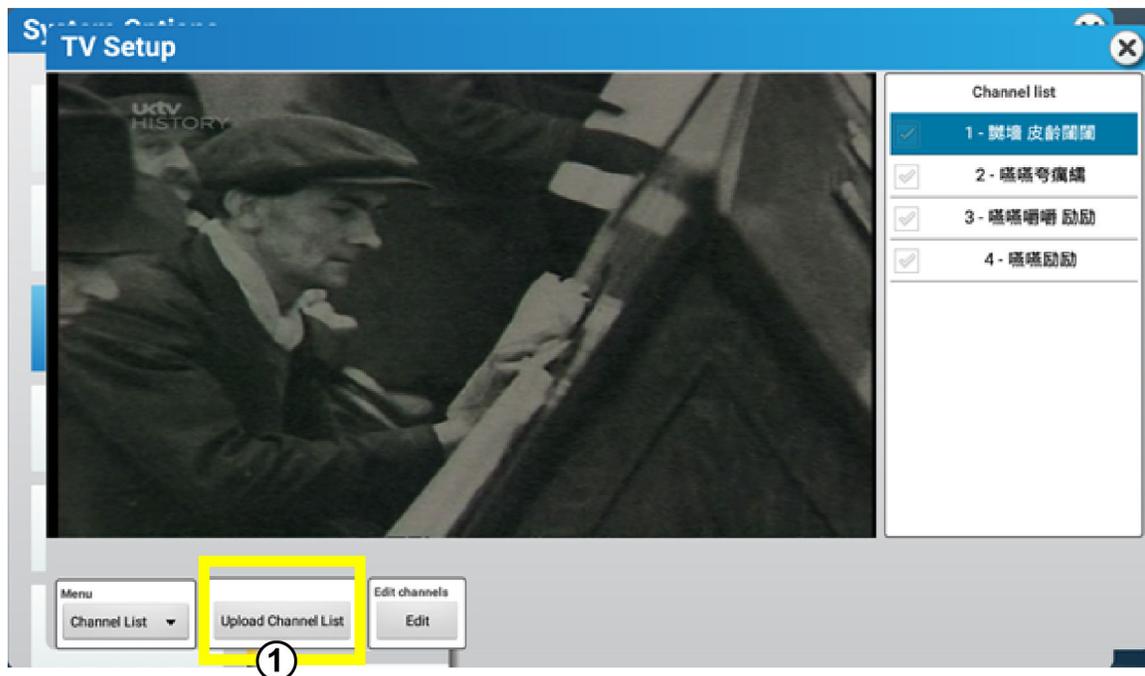
NOTA: Si el sintonizador no selecciona los canales, configure la **opción paso de CATV a ENCENDIDO** y vuelva a buscar los canales.

Administración de la lista de canales para el sintonizador ISDB-T

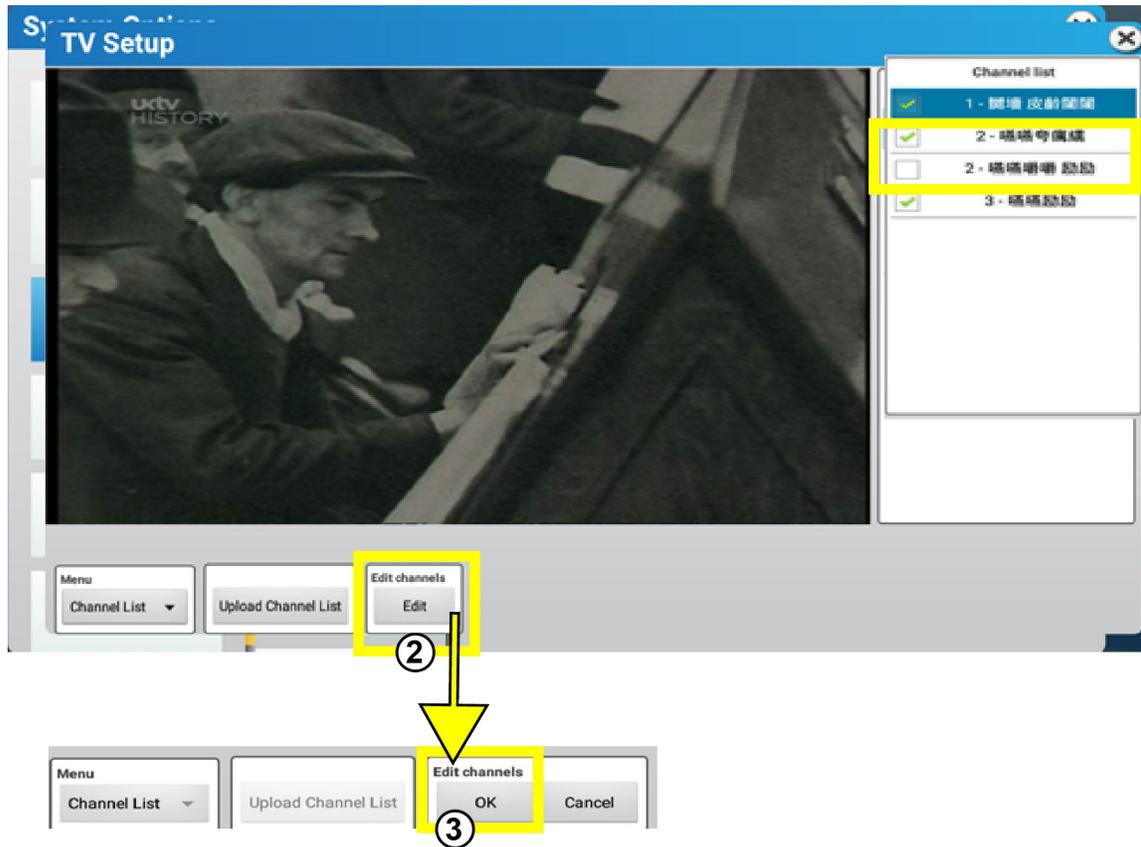
Seleccionar la **Lista de canales** de las opciones del menú Configuración de TV.



1. Seleccionar **Cargar lista de canales** para cargar una lista de canales a Halo Fitness Cloud (si está conectado).



2. Seleccionar **Editar** para editar la lista de canales. Desmarcar los canales para ocultar los canales del usuario. Los canales ocultos no serán opciones durante las rutinas.



Sintonizador Pro:Idiom IPTV

Requisitos previos.

La instalación deberá proporcionar lo siguiente:

- **Acceso a su red IPTV** a través de una conexión alámbrica CAT-5e/CAT-6 para cada uno y todos los productos de cardio de Life Fitness que contengan DTB Pro:Idiom IPTV. No admite Pro:Idiom a través de una conexión WLAN.
- **Asignación de dirección IP estática (IPv4 - 32 bits)** para cada parte de equipos de cardio que contenga DTB Pro:Idiom IPTV.
- **Asignación de etiqueta de identificación VLAN (LAN virtual)**, si se requiere una.
- **Información de la lista de canales**, incluido el protocolo de transmisión utilizado (UDP es el más común), la dirección IP para cada canal, la asignación de puerto y el nombre de canal asociado con cada canal. Dirección IP, puerto y nombre de canal asociados con cada canal.

Limitaciones

- El DTB Pro:Idiom IPTV no admite la asignación de direcciones IP dinámicas.
- El DTB Pro:Idiom IPTV no admite IPTV cifrada Pro:Idiom a través de conectividad inalámbrica (o WLAN).

Configuración inicial

- La configuración inicial de una instalación de fitness con DTB Pro:Idiom IPTV requiere obtener información de configuración vital, incluida la asignación de direcciones IP estáticas para cada DTB y la lista de canales IPTV del integrador A/V o el administrador de la instalación para la integración en el DTB directamente. Sin esta información, este DTB no puede configurarse.
- Cada DTB Pro:Idiom dentro de una instalación deberá programarse manualmente con [Dirección IP estática](#) además del [ID de VLAN](#) (si se requiere uno).
- Se deberá implementar [Lista de canales IPTV](#) en un DTB Pro:Idiom y puede clonarse con el resto dentro de la instalación usando la importación/exportación de USB o a través de Halo.

Especificaciones técnicas

Entrada IPTV:	Estilo RJ-45 a través de Ethernet alámbrica CAT-6
Direccionamiento IPv4:	Solo asignación de IP estática
Compatibilidad IP de multidifusión IPv4	Sí
Compatibilidad IGMP:	Sí
Compatibilidad VLAN:	Sí
Protocolos de transmisión IPTV:	UDP y RTP
Rango de multidifusión IP:	224.0.0.0 - 239.255.255.255
Asignación de puertos:	0001-9999
Compatibilidad con Transport Stream:	Single Program Transport Stream (SPTS) y Multiple Program Transport Stream (MPTS) hasta 20 Mbps
Compatibilidad con códecs de video:	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
Compatibilidad con códecs de audio:	MPEG Capa 1/2, Dolby, AAC
Compatibilidad con decodificación Pro:Idiom:	Sí

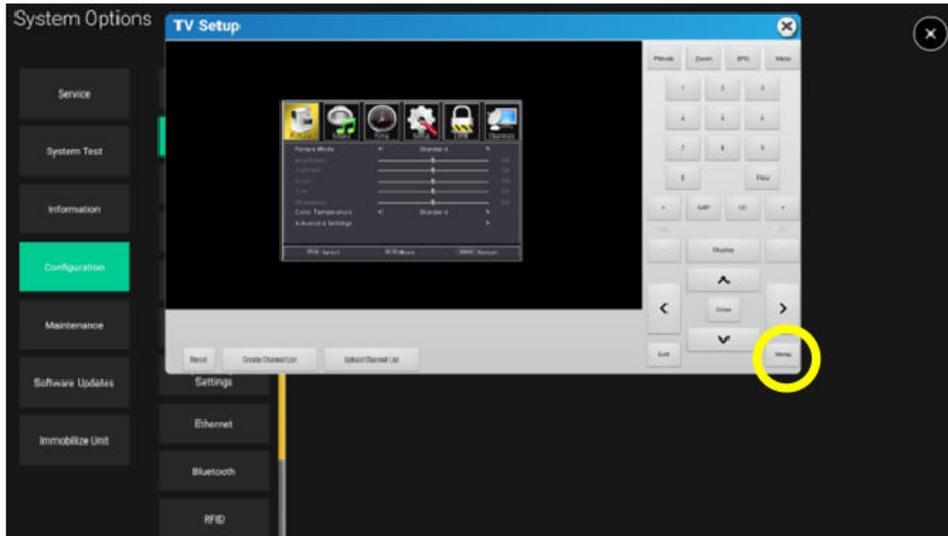
Dirección IP estática

Es necesario programar cada DTB Pro:Idiom IPTV con una dirección IP estática. El administrador de la instalación o integrador A/V debe proporcionar la asignación o el rango de direcciones IP estáticas.

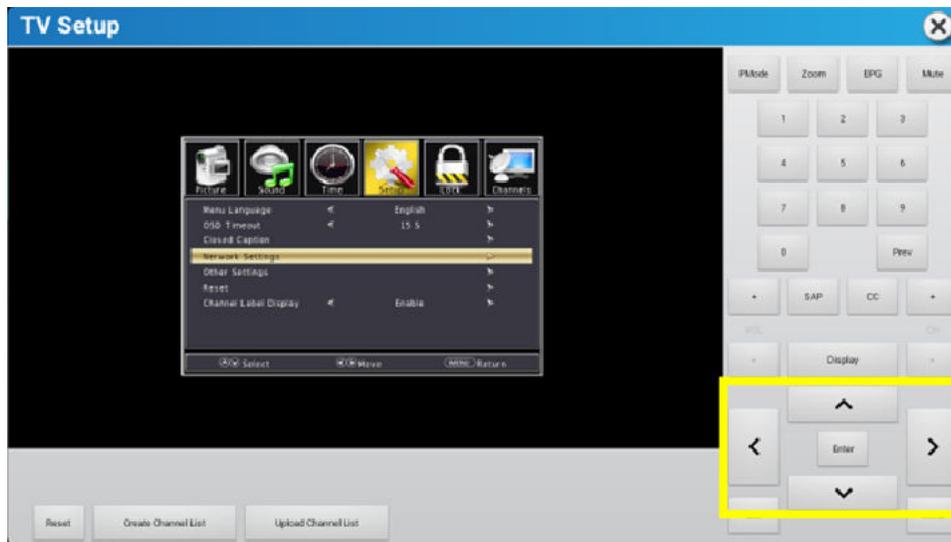
Menú Configuración inicial: siga las instrucciones para configurar los parámetros de configuración del sintonizador. Durante esta configuración inicial, ingrese esta dirección IP estática.

Si sale del menú Configuración inicial, puede acceder al menú DTB de la siguiente manera:

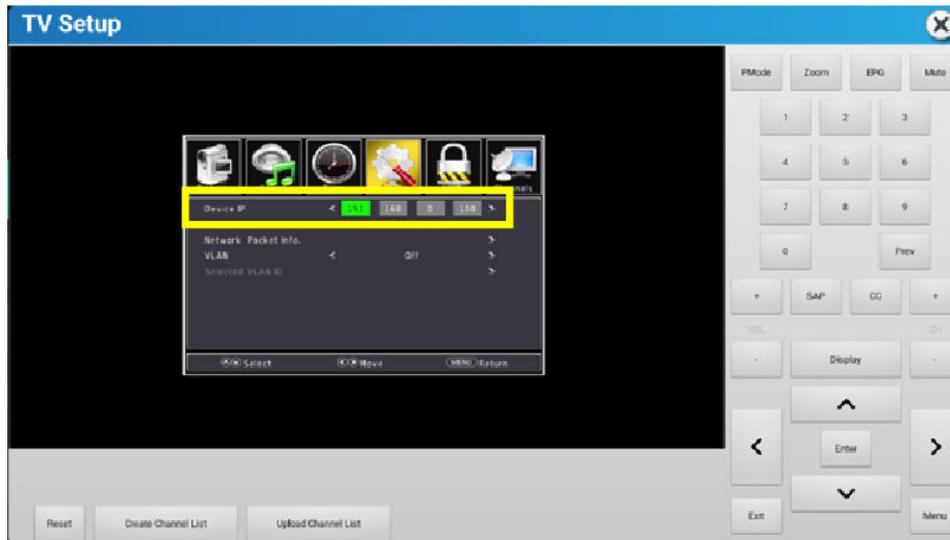
1. Vaya a **Opciones del sistema > Configuración > Centro de medios > Opción de DTV > Configurar TV.**
2. Seleccione **Menú** en la esquina inferior derecha de la ventana Configuración de TV.



3. Pulse ◀ o ▶ para ir a **Configuración.**
4. Pulse ▲ o ▼ para ir a **Configuración de red.** Pulse Intro o ▶.



5. Escriba la dirección IP estática en la sección **IP del dispositivo**. Es necesario completar cada uno de los 4 cuadros (el primero está en verde) utilizando el teclado numérico y las flechas derecha e izquierda para la navegación. En el ejemplo abajo, la dirección IP estática para esta unidad es 192.168.0.100.

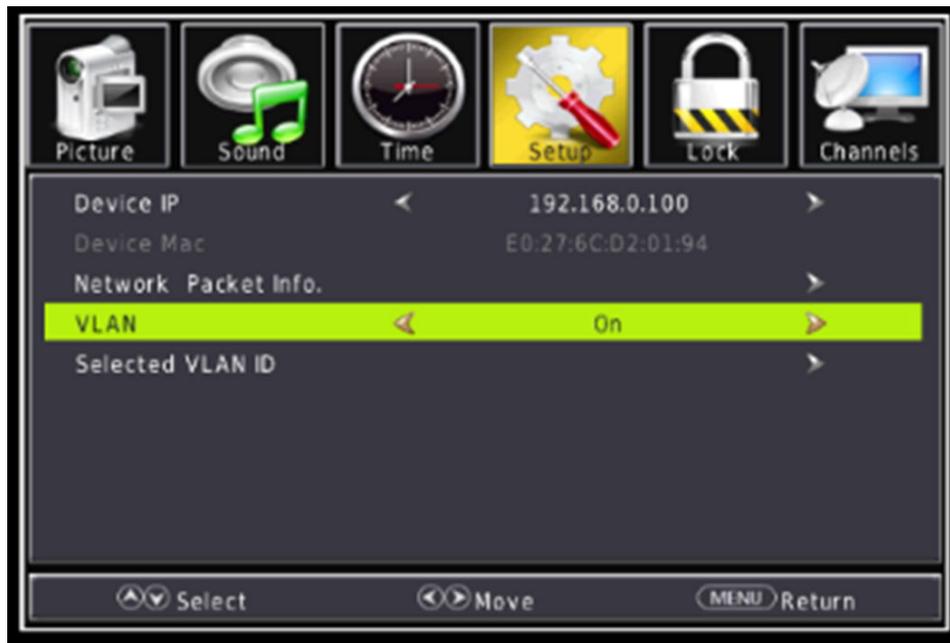


6. Después de escribir la dirección IP estática, puede luego habilitar VLAN (Red de área local virtual) para agregar en una asignación de ID de VLAN o etiqueta de VLAN. El administrador de la instalación o integrador A/V proporcionará el ID de VLAN. Esta función no es necesaria, pero ayuda a direccionar el tráfico que incluye Internet e IPTV juntos.

NOTA: Si no se necesita un ID de VLAN, omita la sección de configuración del ID de VLAN.

Configuración de ID de VLAN

1. Use las flechas de navegación y habilite VLAN en **ACTIV**.



2. Vaya a **ID de VLAN seleccionado**. Pulse **Intro** o ► para acceder a la tabla de entrada de ID de VLAN.

- Ingrese el ID de VLAN del puerto (o PVID) que es un ID de VLAN predeterminado que se asigna para designar el segmento de VLAN al que está conectado este puerto. Cualquier VLAN adicional que sea necesario para acceder al tráfico de IPTV puede colocarse en los cuadros adyacentes, de izquierda a derecha. Los cambios se guardarán después de salir.



Lista de canales IPTV

Esta sección aborda cómo crear y construir la lista de canales IPTV inicial.

Lista de canales proporcionada (ejemplo)

Número	Dirección IP	Puerto	Número de canal	Nombre de canal
1	239.10.10.23	1234	1-1	AMC
2	239.10.10.24	1234	1-2	FX
3	239.10.10.25	1234	2-1	SYFY
4	239.10.10.26	1234	3-1	TRV
5	239.10.10.27	1234	4-1	WEATH
6	239.10.10.28	1234	5-1	HIST
7	239.10.10.29	1234	6-1	TNT
8	239.10.10.30	1234	7-1	WTTW
9	239.10.10.31	1234	8-1	ESPN
10	239.10.10.31	1234	8-2	WFLD
11	239.10.10.31	1234	8-3	CNN
12	239.10.10.31	1234	8-4	ABC
13	239.10.10.31	1234	8-5	NBC
14	239.10.10.31	1234	8-6	WGN
15	239.10.10.31	1234	8-7	CBS

Configuración de canales: Configuración manual de la lista de canales

- Pulse ◀o ▶ en el menú TV para navegar a **Canales**.

2. Pulse ▲ o ▼ para ir a **Dirección IP de canal de entrada**. Pulse **Intro** o ►.



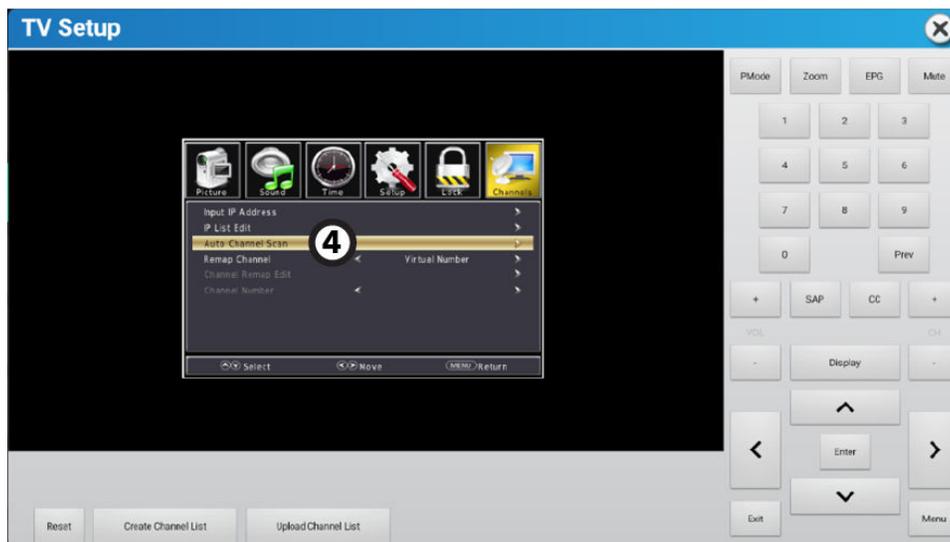
3. Escriba la dirección de multidifusión IP del primer canal y el número de puerto usando ◀ o ▶ para ir a cada celda. Pulse **Intro** para guardar el canal. Repita el procedimiento para cada canal dentro de la lista de canales.

NOTA:

- El rango de direcciones de multidifusión IP va de 224.0.0.0 a 239.255.255.255
- La asignación de puertos es comúnmente de 4 dígitos y sigue la dirección de multidifusión con dos puntos (:).
- Ejemplo: 239.10.10.23:4598



4. Pulse ▲ o ▼ para ir a **Escaneo automático de canales**. Pulse Intro o ►.

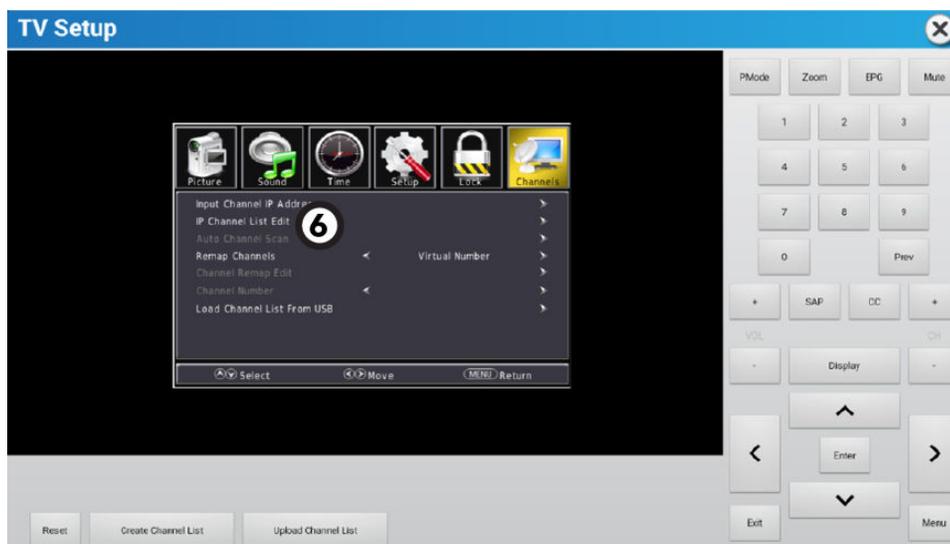


5. Aparecerá un mensaje que le pide que confirme su selección. Pulse ◀ o ▶ para seleccionar **No** o **Sí**. Pulsar Intro.



Después del escaneo, todos los canales con la dirección correcta y los parámetros de asignación de puertos reproducirán contenido.

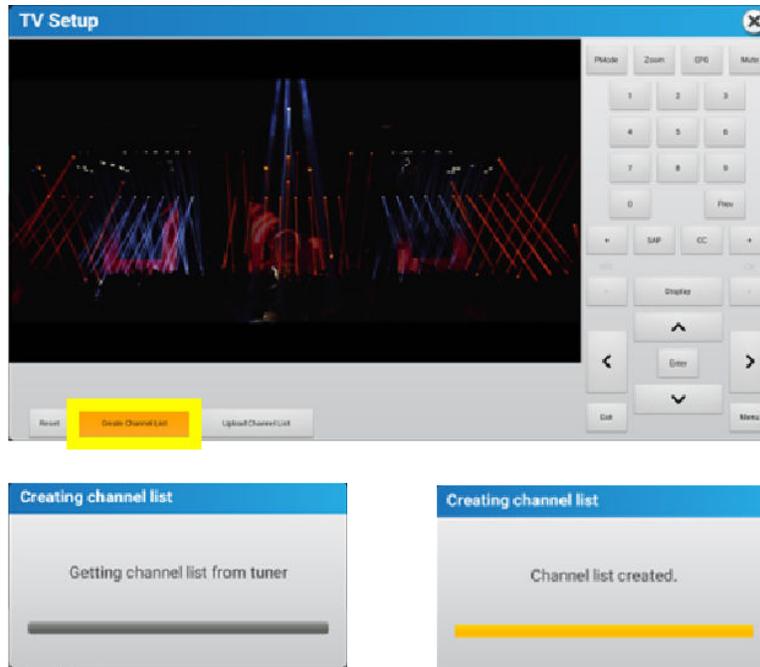
6. Para ver o editar la lista de canales completa, vaya a **Edición de lista de canales IP**. Verifique que todos los canales en la lista de canales estén sintonizados y muestren el contenido según lo previsto. Los problemas pueden resolverse usando **Edición de lista de canales IP**.



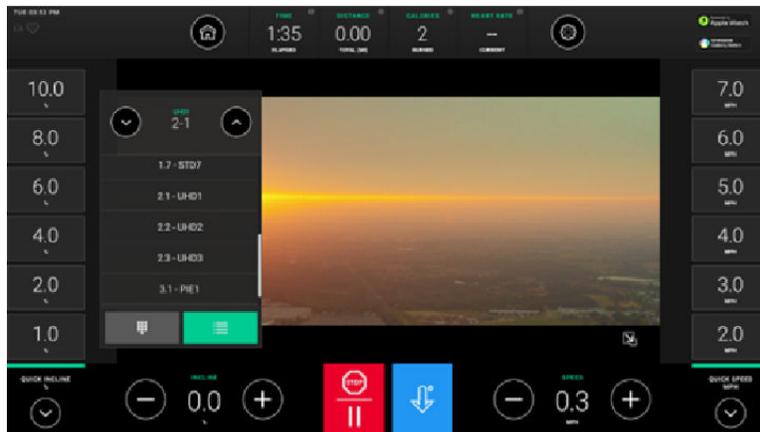
7. Repita el **Escaneo automático de canales** según sea necesario.

Crear lista de canales

Después de haber verificado todos los canales, use la función **Crear lista de canales** para importar la lista de canales a la GUI de la consola. Aparecerá un cuadro de diálogo que muestra el progreso.



Salga de **Opciones del sistema** e inicie una rutina para verificar que los canales de TV se muestren bien.



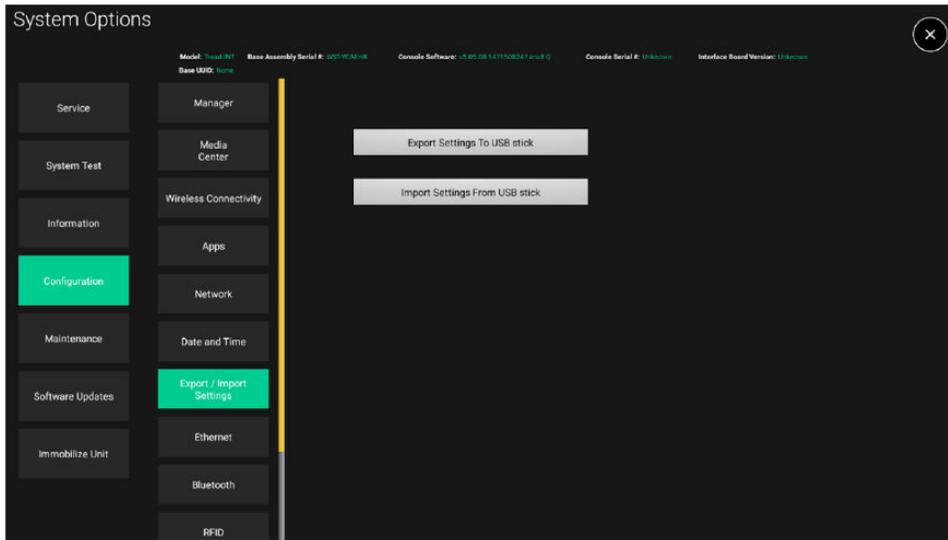
Función de exportación/importación de la configuración de la consola

La configuración de la consola puede exportarse e importarse entre las consolas locales usando el puerto USB del panel frontal. Esta acción transferirá los cambios al menú Opciones del sistema, incluida la lista de canales del sintonizador a otras consolas locales.

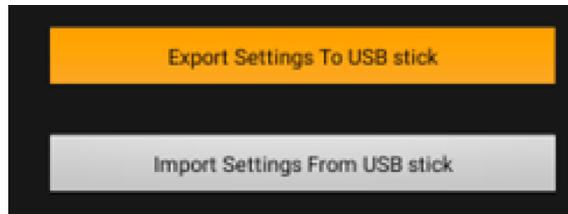
NOTA: Antes de poder exportar la lista de canales de manera correcta, se debe ejecutar la función Crear lista de canales.

1. Introduzca una unidad USB flash en blanco en el panel frontal de la consola de la que quiera exportar la configuración. Esta debería ser la consola en la que está configurado el sintonizador y en la que se escanean los canales.

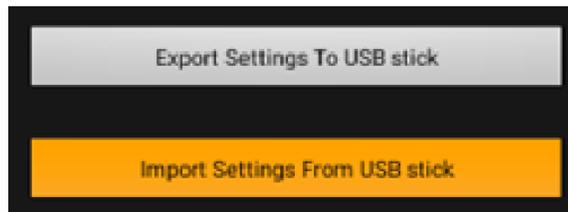
2. Vaya a **Opciones del sistema > Configuración > Exportar/Importar configuración.**



3. Seleccione **Exportar configuración a memoria USB.** Un mensaje mostrará el progreso.



4. Después de exportar correctamente, introduzca la unidad USB flash en una consola que no tenga la configuración y vaya a **Opciones del sistema > Configuración > Exportar/Importar configuración.**
5. Seleccione **Importar configuración de memoria USB.** Un mensaje mostrará el progreso.



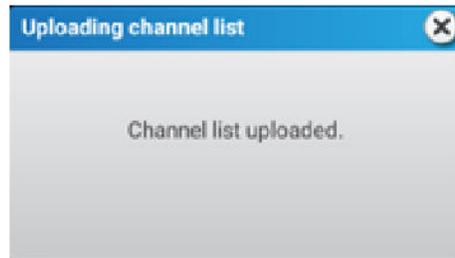
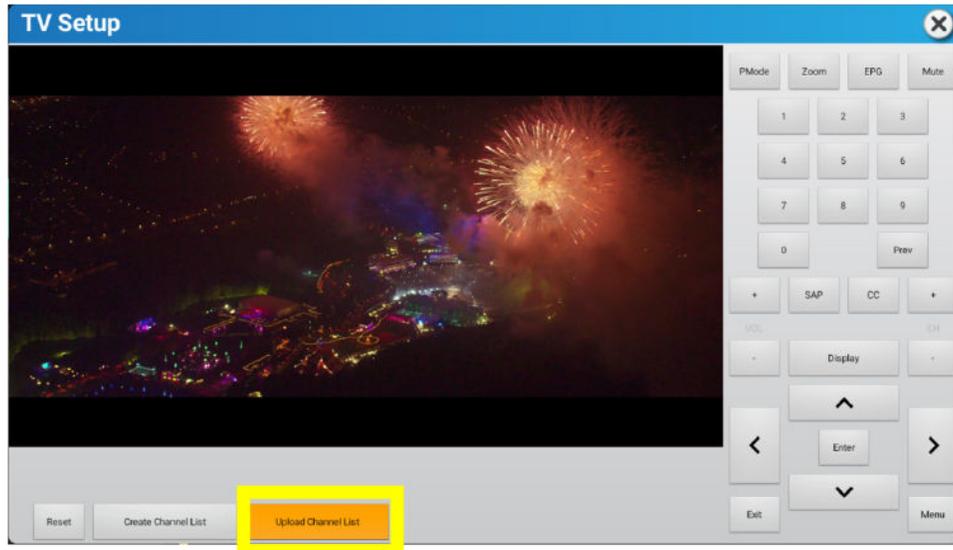
6. Repita el proceso de importación en cada consola dentro de la instalación que no tenga la configuración de la consola.

NOTA: Las listas de canales del sintonizador solo se importarán si el sintonizador es del mismo tipo y tiene la misma versión de software.

Cargar lista de canales

Función para enviar una lista de canales a Halo para la administración de canales y para enviar la lista de canales a otras consolas Discover conectadas a Halo dentro de la instalación que comparten el mismo tipo de sintonizador y versión de software del sintonizador.

Vaya al menú **Configuración de TV** y seleccione **Cargar lista de canales**. Aparecerá un mensaje que muestra el progreso.



Con una cuenta de Halo para la instalación específica, puede editar la lista de canales y publicar los cambios en el resto de las unidades dentro de la instalación.

Proceso de actualización de software: Actualización automática

Se han agregado actualizaciones para este sintonizador al paquete de actualizaciones de software de LF solamente a través del puerto USB del panel frontal de la consola. El sintonizador no se actualizará a través de una conexión de nube con Halo. Si el DTB no tiene el firmware más reciente, se actualiza durante el proceso de actualización del paquete de software de LF.

La actualización se hará en dos etapas: transmisión de los datos desde la consola al DTB y la actualización real. Este proceso puede demorar hasta 2 minutos.

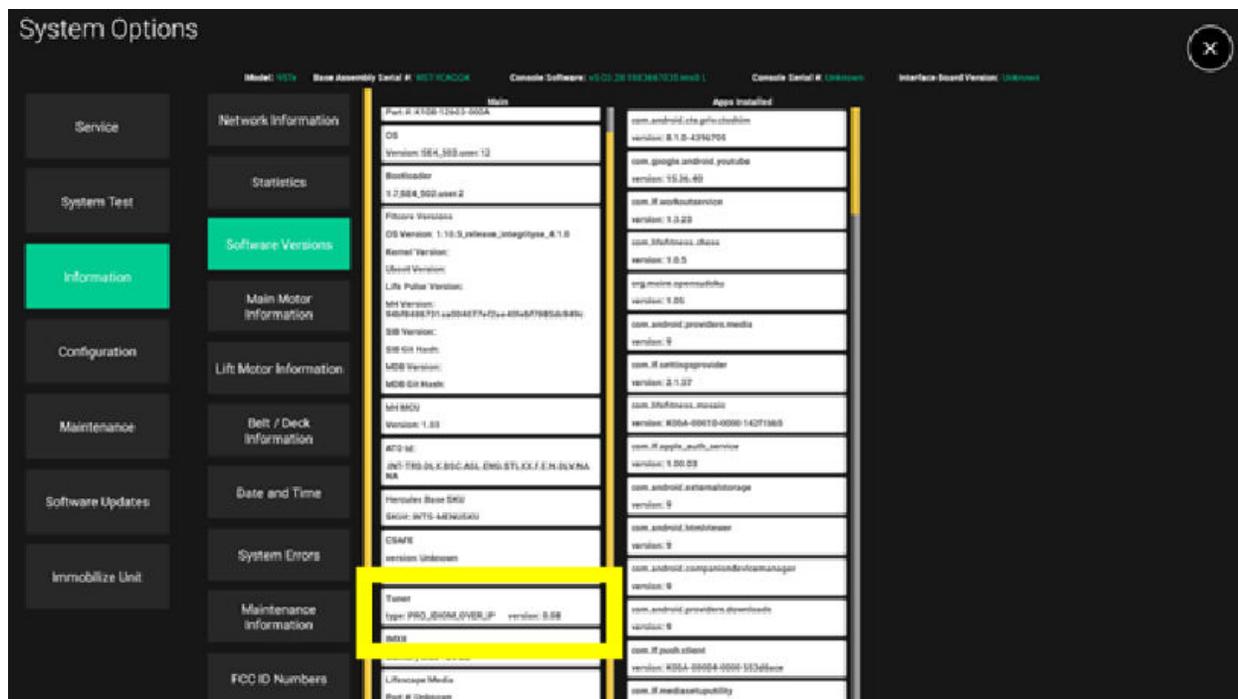
```
SetupUtility
-----
Installed software
-----
mahoo-ges2: 1.09.08
-----
os: S54_503 user: 12
-----
com.if.setuputility: com.if.setuputility_503023
-----
com.if.setdatetitle: K92B-12626-0000_419300911
org.pocketnetworkstation.pkeyboard: K92A-12641-0000_1541426380
com.if.nediasetuputility: K92A-12642-0000_1799573634
com.if.ifconnecttransmitservice: K92A-00010-0000_103932725
com.if.log: com.if.log_13
com.if.push.client: K92A-00004-0000_256216695
com.if.systemservice: com.if.systemservice_25
com.if.settingsprovider: com.if.settingsprovider_37
jp.tadain25.openmedi: K92A-00006-0000_409115327
com.google.android.inputmethod.pinyin: com.google.android.inputmethod.pinyin_4520313
com.google.android.inputmethod.korean: com.google.android.inputmethod.korean_1551413
com.lifelitness.essac: K92A-00010-0000_100305559
com.if.test.samplesysteminjector:
com.if.devices.gemdev2:
com.if.workoutservice:
com.if.apple.auth.service:
com.if.osupdate:
com.google.android.youtube:
com.if.nediahost.provider:
com.if.third_party.service:
com.if:
-----
Programming Swift IPTV tuner
Please wait while transmitting Swift firmware...
-----
2% 2/100
-----
com.if.third_party.service:860295522
K108-12603-000A_1683667035
```

```
SetupUtility
-----
Installed software
-----
mahoo-ges2: 1.09.08
-----
os: S54_503 user: 12
-----
com.if.setuputility: com.if.setuputility_503023
-----
com.if.setdatetitle: K92B-12626-0000_419300911
org.pocketnetworkstation.pkeyboard: K92A-12641-0000_1541426380
com.if.nediasetuputility: K92A-12642-0000_1799573634
com.if.ifconnecttransmitservice: K92A-00010-0000_103932725
com.if.log: com.if.log_13
com.if.push.client: K92A-00004-0000_256216695
com.if.systemservice: com.if.systemservice_25
com.if.settingsprovider: com.if.settingsprovider_37
jp.tadain25.openmedi: K92A-00006-0000_409115327
com.google.android.inputmethod.pinyin: com.google.android.inputmethod.pinyin_4520313
com.google.android.inputmethod.korean: com.google.android.inputmethod.korean_1551413
com.lifelitness.essac: K92A-00010-0000_100305559
com.if.test.samplesysteminjector:
com.if.devices.gemdev2:
com.if.workoutservice:
com.if.apple.auth.service:
com.if.osupdate:
com.google.android.youtube:
com.if.nediahost.provider:
com.if.third_party.service:
com.if:
-----
Programming Swift IPTV tuner
Please wait while updating Swift firmware...
-----
22% 22/100
-----
com.if.third_party.service:860295522
K108-12603-000A_1683667035
```

Si no se observa el proceso de actualización durante la actualización de la consola, esto comúnmente se debe a que el firmware del sintonizador ya está actualizado.

Verificación de tipo de sintonizador y de versión de firmware del sintonizador

Para verificar el tipo de sintonizador y la versión de firmware, vaya a **Opciones del sistema > Información > Versión de software > Sintonizador** para conocer el tipo de sintonizador y la versión de firmware.



STB SYNC

NOTA: Seleccionar la Configuración de IPTV durante la instalación de modo que coincida con la marca/modelo Set Top Box (STB) en el armario AV de la instalación.

The screenshot shows the TV Setup menu. The IPTV Setting is currently set to NONE. A red circle '1' highlights the 'Change' button. A red circle '2' highlights the 'Open Channel Setup' button. The TV Resolution is set to 1080p, with a red circle '7' highlighting the dropdown arrow. A red circle '3' highlights the 'Zoom' button, '4' highlights the '0' button, '5' highlights the '+' button, and '6' highlights the 'Exit' button.

1 Change

2 Open Channel Setup

3 Zoom

4 0

5 +

6 Exit

7 TV Resolution 1080p

TV Setup

IPTV Setting

Search Brand or Model

Brand	Model
NONE	
2Wire	Media Portal Satellite Receiver/Media Manager
2Wire	Satellite Receiver Code Group 1
3S Digital	3SD Series Terrestrial Receivers
3view	Freeview Series Code Group 1
AB-COM	

a

IPTV Setting

dc14 **b**

Brand	Model
Technicolor	DCI401 TWC2 Cable Receiver
c Technicolor	DCI401MCS Satellite Receiver
Technicolor	DCI420 Cable Receiver

d

Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver ✓

Estos comandos se envían a los descodificadores STB correspondientes. Los STB determinan las acciones. Consultar la documentación del fabricante de STB para obtener descripciones de funcionalidad detalladas.

1. Configuración de IPTV

Seleccionar **Cambiar**.

Buscar la marca y modelo del STB.

- a. Desplazarse por la lista de marcas y modelos, o escribir el nombre de la marca o modelo en el cuadro **Buscar marca o modelo**.
- b. Seleccionar la fila con su marca y modelo deseados.
- c. Se muestran la marca y el modelo seleccionados.
- d. Pulsar la marca de verificación para confirmar.

NOTA: Seleccionar la Configuración de IPTV durante la instalación de modo que coincida con la marca / modelo del armario de A/V de las instalaciones.

NOTA: Es posible que haya varias filas para la misma marca y modelo. Cada fila tendrá distintos códigos de mando a distancia de descodificador, por tanto es posible que haya que probar varias filas durante la configuración.

NOTA: Las filas que contienen la descripción de modelo "**Producto obsoleto - no utilizar en nuevas instalaciones de consola**" no se deben seleccionar manualmente durante la instalación de nuevas consolas con independencia de si el STB correspondiente es nuevo o no.

2. Botones de color genéricos

El STB define las acciones.

3. EPG (*si está disponible*)

Muestra los programas actuales y próximos de los canales seleccionados.

4. SAP (*si está disponible*)

Cambia entre canal de audio normal y SAP.

5. Subtítulos

Pulsar para activar / desactivar los Subtítulos.

6. Menú

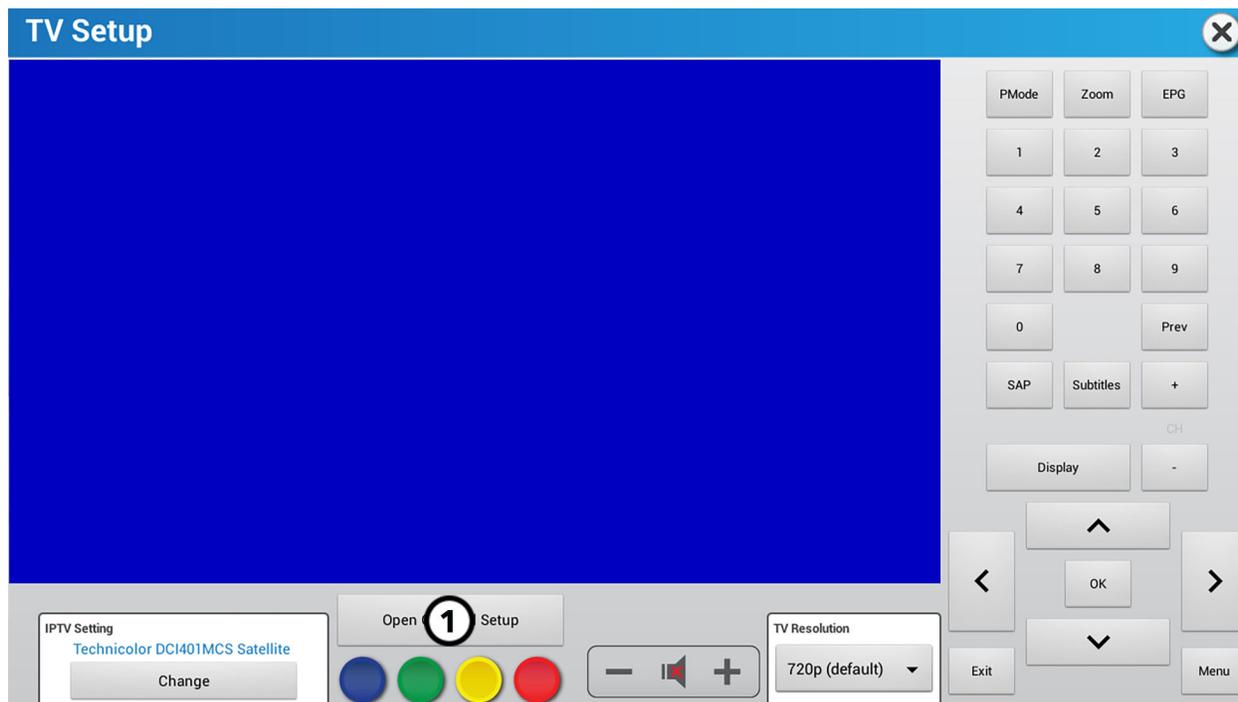
Menú STB (*si está disponible*)

7. Resolución de TV

Cambiar la resolución de TV.

- Se selecciona el ajuste predeterminado de resolución de TV.
- El cambio de resolución de TV solo se aplica dentro del menú **Configuración de TV** y se restablecerá al valor predeterminado después de salir del menú **Configuración del Sintonizador de TV**.

Abrir configuración de canales



Después de buscar canales o instalar un STB, pulsar **Abrir configuración de canales** para personalizar su lista de canales para la pantalla de rutinas.

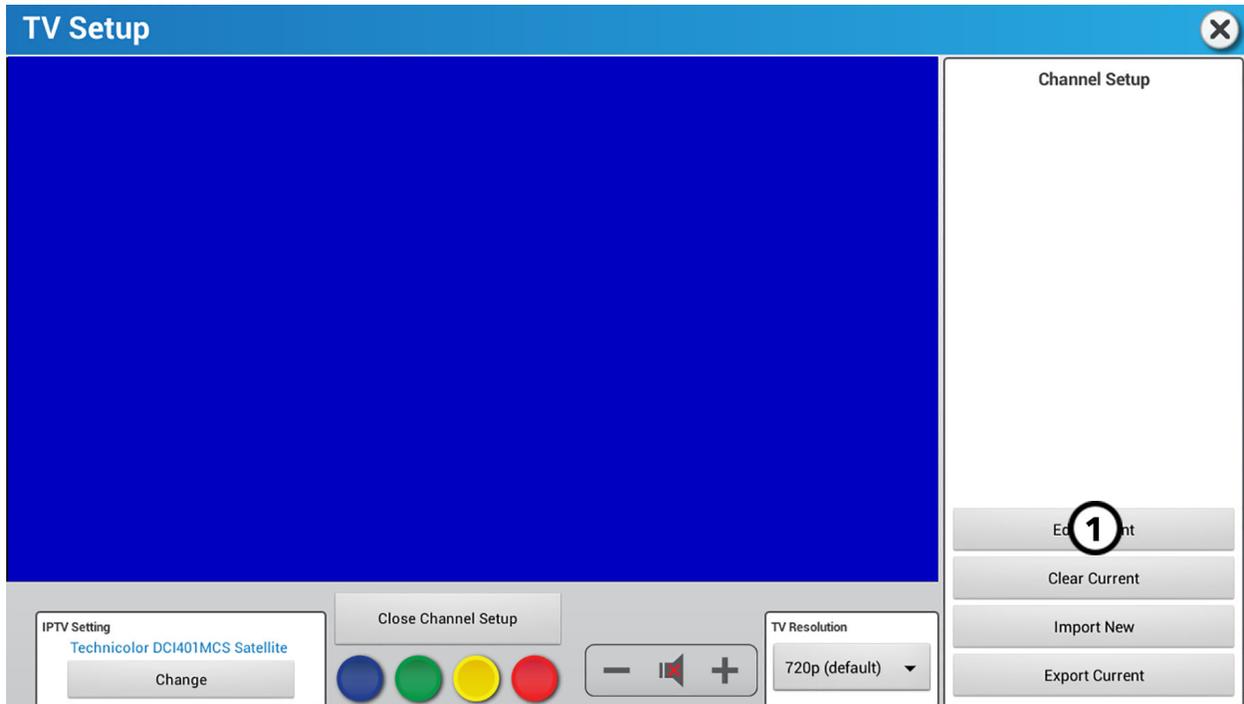
El menú Abrir configuración de canales tiene cuatro opciones:

- [Editar actual](#) - Editar títulos, agregar títulos, eliminar títulos y guardar títulos.
- [Borrar actual](#) - Elimina las listas actuales de canales.
- [Importar nuevo](#) - Replica una lista de canales desde una unidad diferente.
- [Exportar Actual](#) - Guarda una lista de canales en una unidad flash USB para la replicación en diferentes unidades.

Editar actual

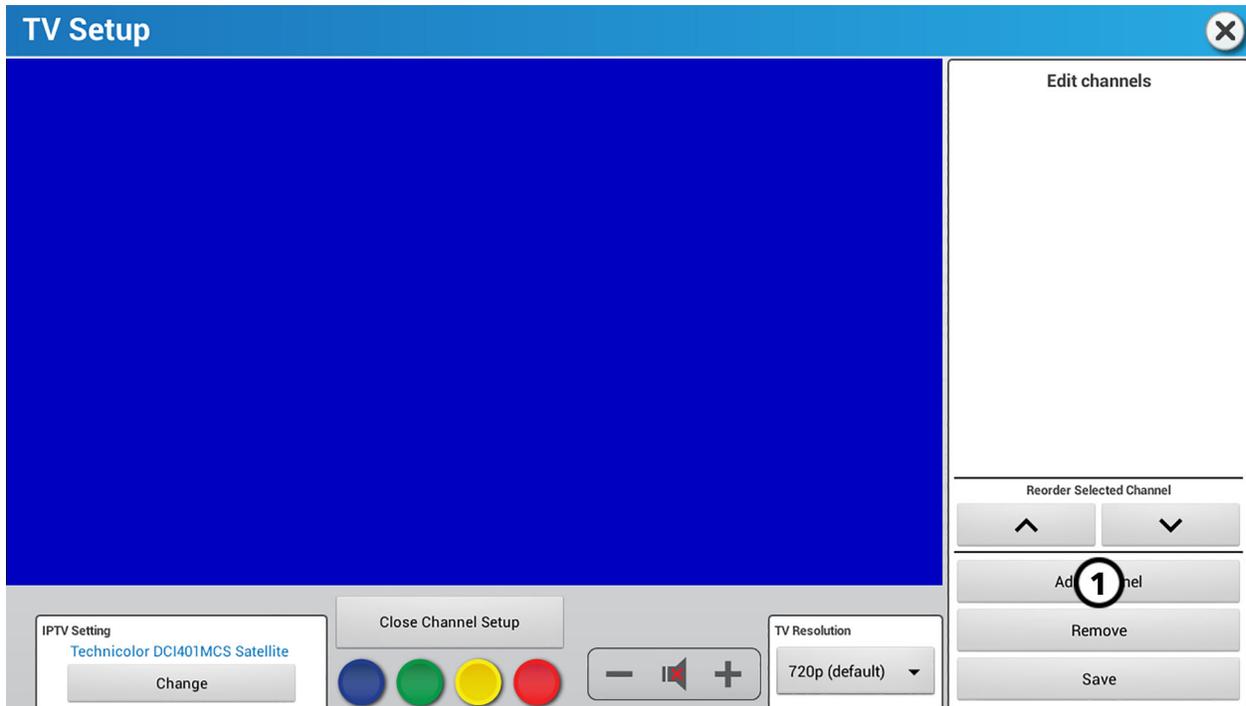
Pulsar **Editar actual** para acceder a las siguientes opciones del menú:

- **Añadir canal** - Añadir uno o varios canales y editar los títulos de los canales.
- **Eliminar** - Eliminar los canales no deseados.

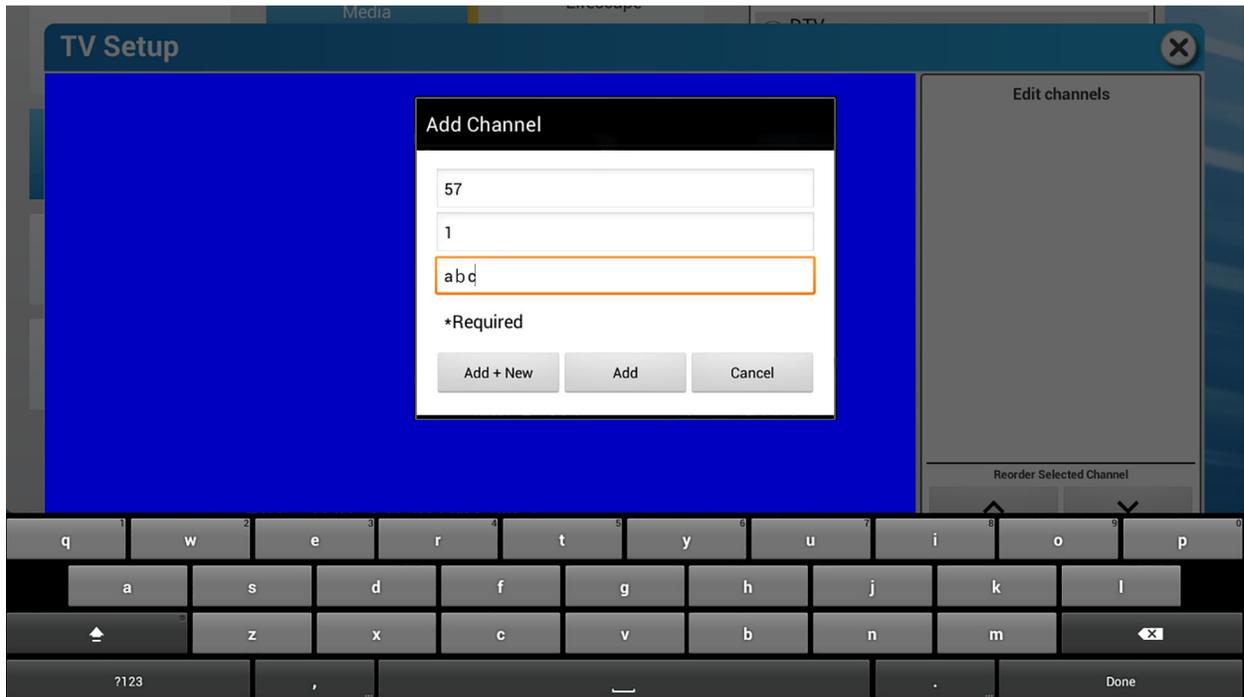


Añadir canal

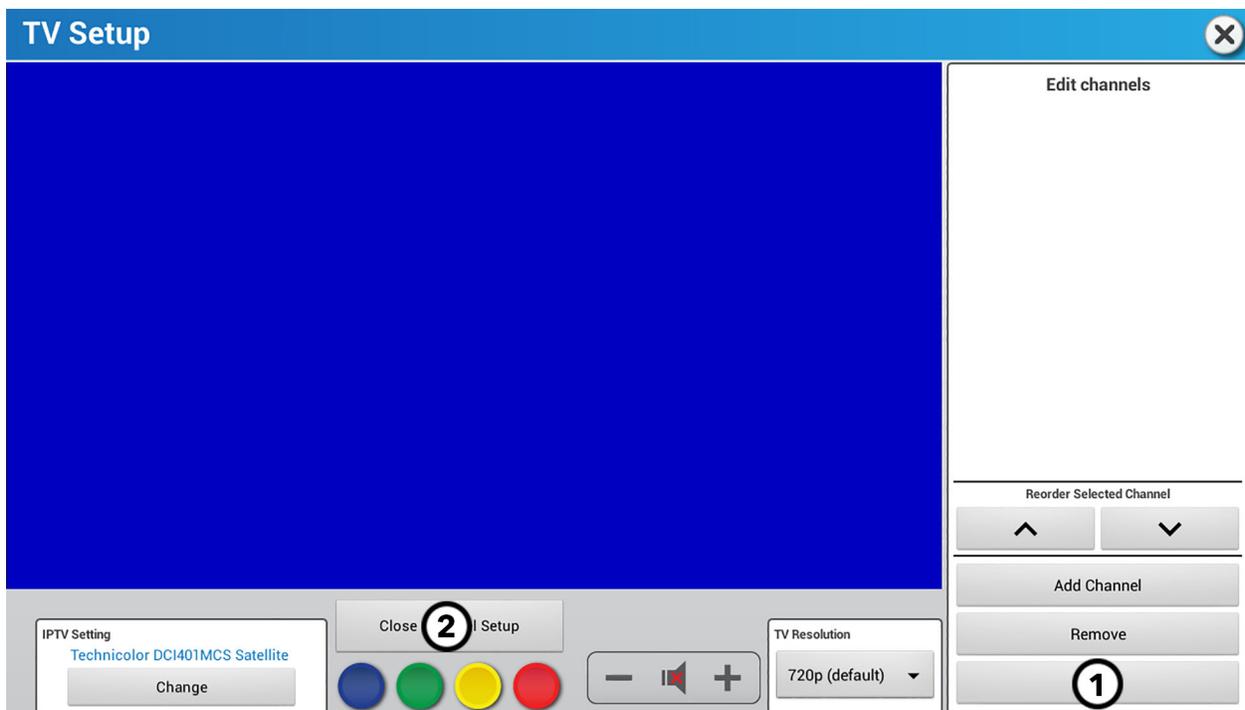
1. Pulsar **Añadir canal**.



2. Escribir el número de canal en el recuadro **Número principal***.



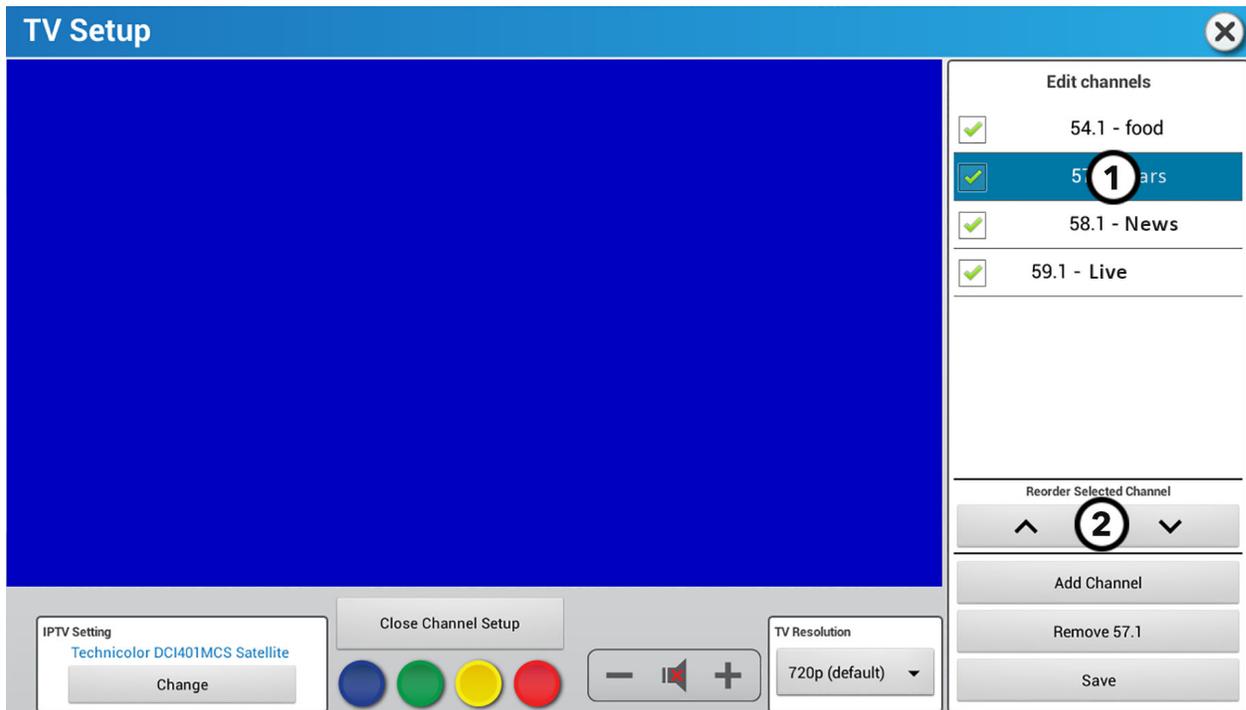
3. Escribir el número secundario de canal o el número de programa en el recuadro **Número secundario**.
4. Escribir el nombre del canal en el recuadro **Nombre del canal***.
5. Elegir una de las opciones siguientes:
 - Pulsar **Añadir + Nuevo** si tiene más canales para añadir a su lista de canales.
 - Pulsar **Añadir** si solo tiene un canal para añadir a su lista de canales.
 - Pulsar **Cancelar** si no desea añadir su canal.



1. Pulsar **Guardar** al acabar de añadir canales.
2. Pulsar **Cerrar configuración de canales** una vez terminada su lista de canales.

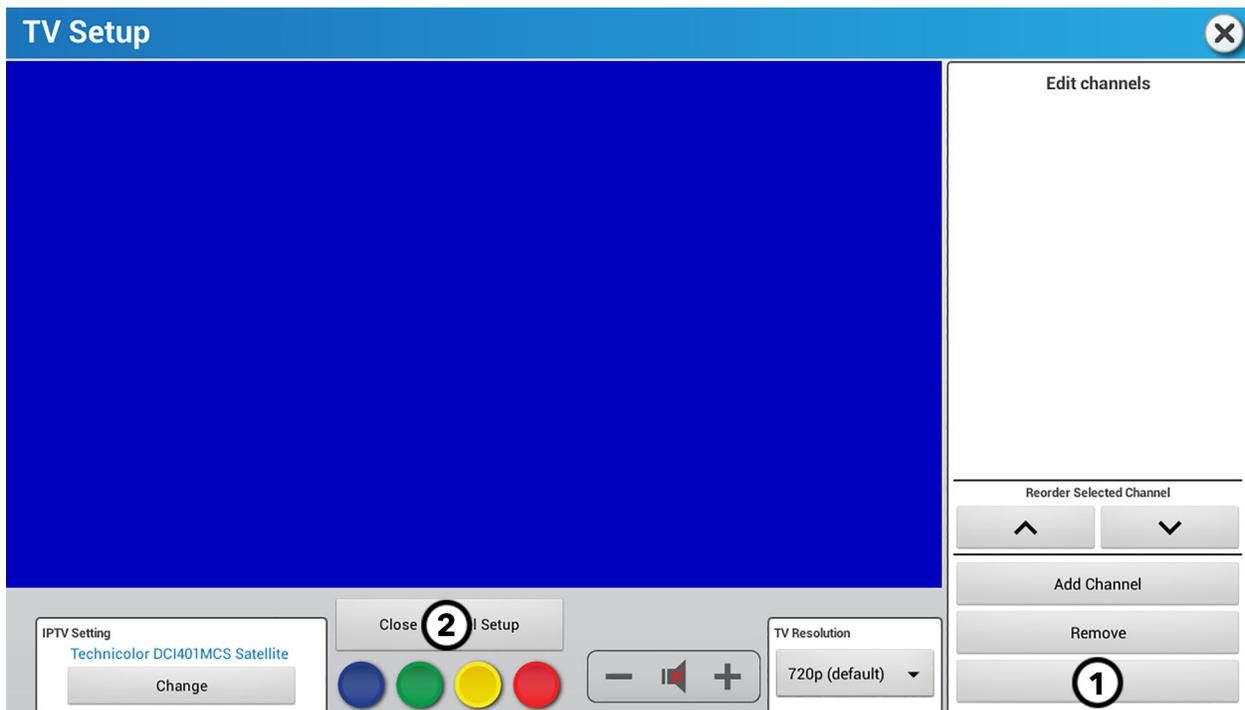
Reordenar el canal seleccionado

1. Pulsar en el canal que desea reordenar de su lista de canales.



NOTA: El orden de la lista de canales que cree aparecerá en el menú de rutinas.

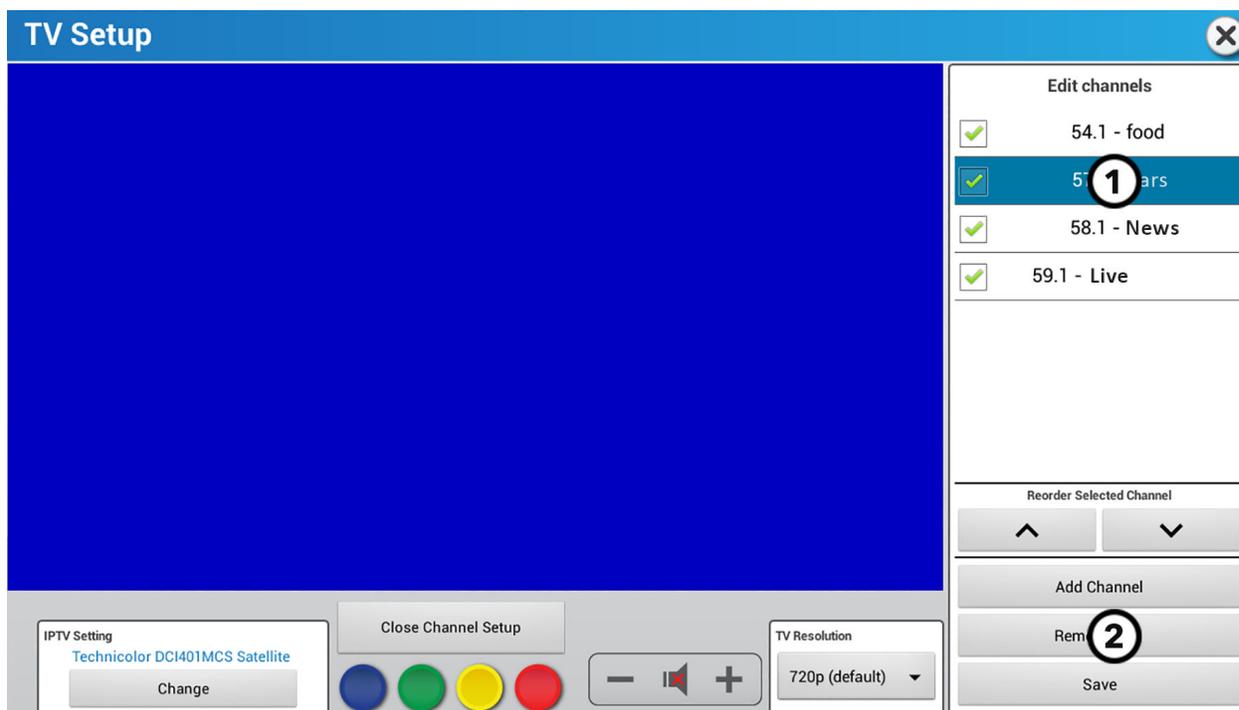
2. Pulsar ▲ o ▼ para reorganizar el canal en su lista de canales.



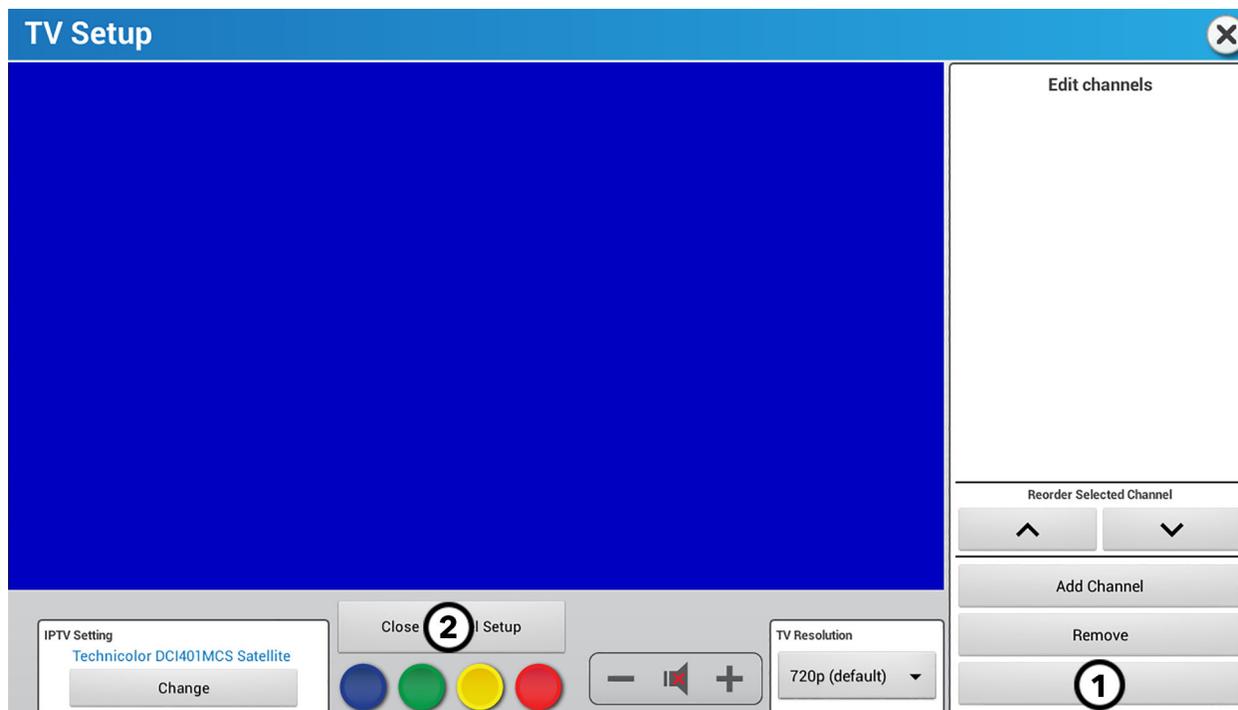
1. Pulsar **Guardar** al acabar de reordenar sus canales.
2. Pulsar **Cerrar configuración de canales** una vez terminada su lista de canales.

Eliminar

1. Pulsar en el canal que desea eliminar de su lista de canales.



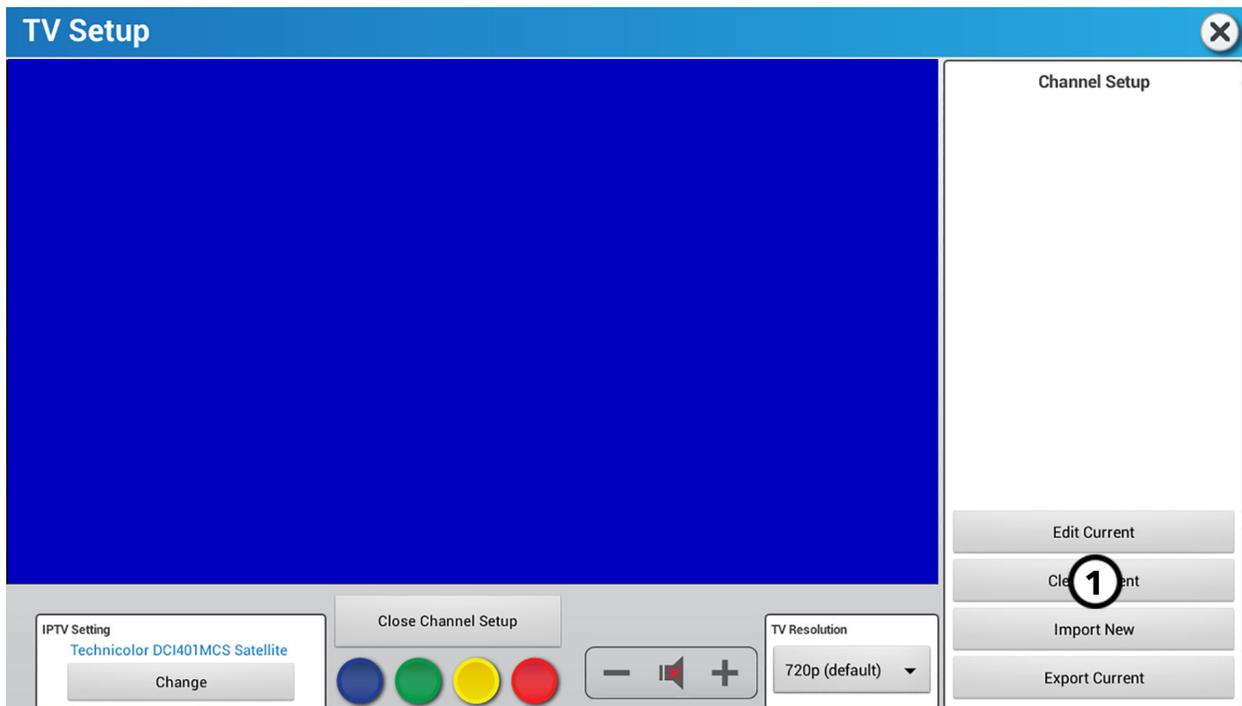
2. Pulsar **Eliminar**.



1. Pulsar **Guardar** al acabar de eliminar canales.
2. Pulsar **Cerrar configuración de canales** una vez terminada su lista de canales.

Borrar actual

Pulsar **Borrar actual** para eliminar una lista existente de canales y crear una nueva lista de canales.

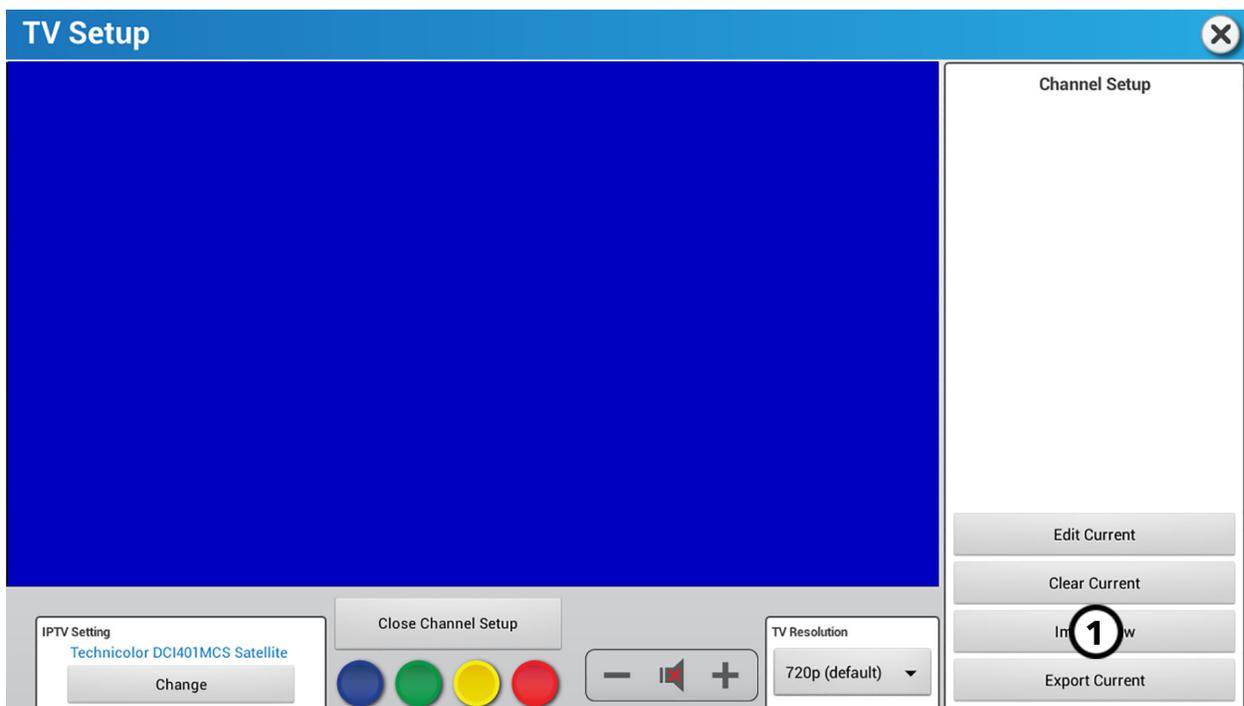


Importar nuevo

La función Importar nuevo requiere una lista de canales en una unidad diferente y una unidad flash USB. Utilizará la función Exportar actual en otra unidad antes de usar la función Importar nuevo.

Importar una lista de canales desde una unidad diferente:

1. Localizar otra unidad con una lista actual de canales.
2. Insertar una unidad flash USB en el puerto USB de esa unidad.
3. Realizar una [Exportar actual](#) en esa unidad.
4. Retirar la unidad flash USB de esa unidad.
5. Instalar la unidad flash USB en su unidad.
6. Pulsar **Importar nuevo**.



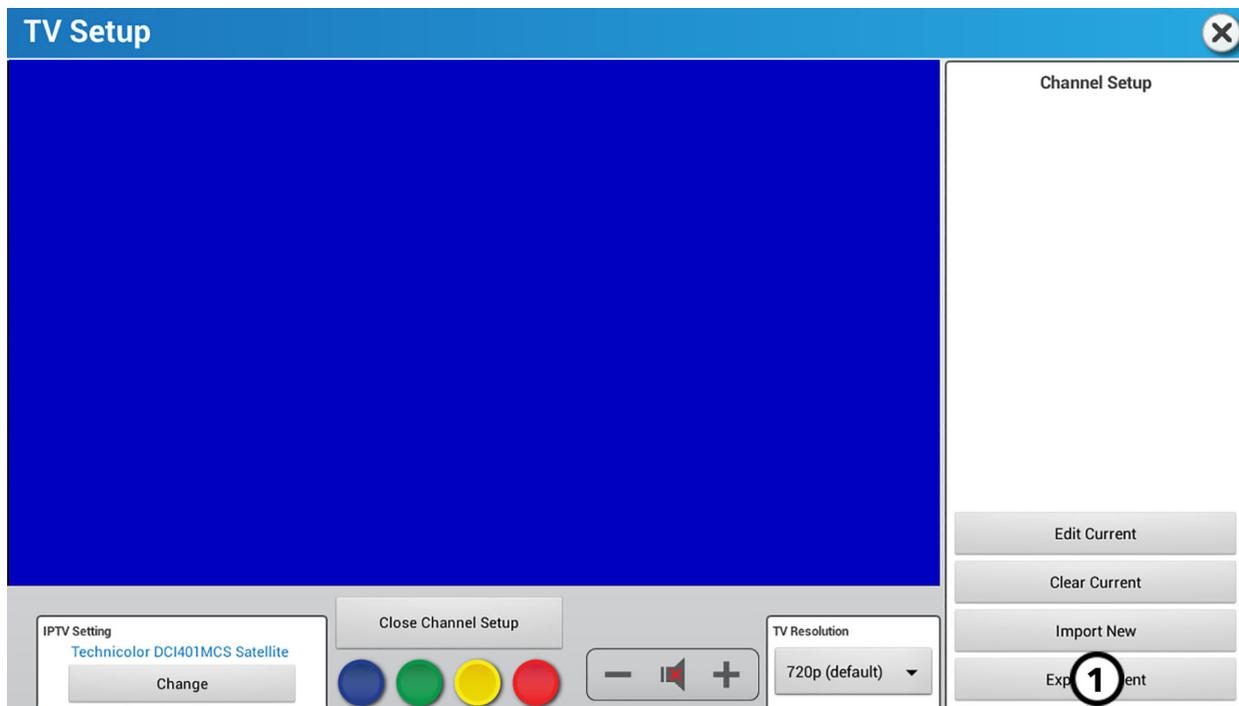
7. Verificar que su unidad haya importado la lista de canales de la otra unidad.

Exportar actual

La función Exportar actual se usa cuando se desea guardar la lista actual de canales en múltiples máquinas. Utilizará la función Importar nuevo después de usar la función Exportar actual.

Para exportar la lista actual de canales de una unidad:

1. Insertar una unidad flash USB en el puerto USB frontal de una unidad con una lista actual de canales.
2. Pulsar **Exportar actual**.



Ver [Importar nuevo](#) para obtener instrucciones sobre cómo importar su lista de canales en la unidad flash USB a otras máquinas.



Abrir IPTV permite la creación de canales personalizados.

1. Tipo de sintonizador

El tipo de sintonizador Abrir IPTV solo se muestra cuando la consola está configurada para Abrir IPTV.

2. Configuración de TV

Pulsar para acceder al menú **Configuración de TV** Abrir IPTV.

3. Canal personalizado

- Introducir la dirección URL: escribir cada dirección UDP asignada a cada canal.

NOTA: El formato debe usar `udp://@(Dirección IP: Puerto)`

- Crear lista de canales

4. Pulsar la marca de verificación para guardar el canal en la lista de canales.

5. Tabla de canales

La dirección URL y el nombre del canal se rellenan en una tabla de canales.

6. Pulsar la **X** para borrar el canal seleccionado.

7. Vista previa del canal

Pulsar la ▶ para abrir una ventana separada y previsualizar el canal seleccionado.

8. Importar canales

Importar lista de canales desde una memoria USB insertada.

9. Exportar canales

Exportar lista de canales a una memoria USB insertada.

10. Cargar lista de canales

Carga su lista de canales a Halo Fitness Cloud (si está conectado) e instantáneamente a todas las demás unidades en la instalación si las unidades están conectadas a Internet.

11. Configuración del búfer

Cambiar la cantidad de datos almacenados en búfer para optimizar la transmisión de video.

8. Especificaciones

Especificaciones de la consola

Tipo de pantalla de la consola:	LCD con pantalla táctil capacitiva proyectada integrada
Tamaño de la pantalla táctil LCD de Discover SE4:	23,8 in (60,5 cm) diagonal o 15,6 in (39,6 cm) diagonal
Requisito de alimentación de la pantalla táctil LCD:	20,5 -25,5 V CC a 3,5 A
Puertos:	CSAFE: Puerto de entretenimiento para gimnasia, tipo RJ45 intercambiable, con conexión preparada para red (<i>cumple con las especificaciones sobre alimentación eléctrica del protocolo CSAFE de Fitlinxx, con fecha 4 de agosto de 2004: 4.75 V CC a 10 V CC: corriente máxima de 85 mA</i>).
Entrada de auriculares:	Estéreo de 3,5 mm
Margen de temperatura ambiente (<i>en funcionamiento</i>)	10 °C - 40 °C (25 °C nominal)
Margen de temperatura (<i>almacenamiento/envío no en funcionamiento</i>)	- 33 °C - 71 °C (<i>elemento limitador de clave: pantalla táctil LCD</i>)
Intervalo de humedad (<i>en funcionamiento</i>)	5% - 85% HR (<i>HR del 40% nominal, sin condensación</i>)
Sistemas de control del ritmo cardíaco:	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema patentado de control del ritmo cardíaco por contacto digital Lifepulse™ y ritmo cardíaco compatible con telemetría Polar® • Compatible con dispositivos de control del ritmo cardíaco ANT+ y Bluetooth.
Intervalo de velocidad (<i>cinta ergométrica</i>):	Unidades comerciales: de 0,5 a 14 mph/de 0,8 a 23 kph Unidades domésticas: de 0,5 a 12 mph/de 0,8 a 19 kph
Intervalo de velocidad (<i>PowerMill Climber</i>):	20 - 160 spm
Niveles de inclinación (<i>cinta ergométrica</i>):	15
Niveles (<i>Arc Trainer</i>):	100 (0 - 99) (<i>controla tanto la inclinación como la resistencia</i>)
Niveles de resistencia: (<i>bicicletas, elíptica Cross-Trainer, PowerMill Climber</i>):	26 (0 - 25) (<i>ajustable para bicicletas; independientes de la velocidad en el caso de las elípticas Cross-Trainer y FlexStrider; dependiente de la velocidad en el caso de PowerMill</i>)
Carga de dispositivo USB:	Puede usarse junto con cables Apple Lightning, USB-C de Android y micro USB de Android para cargar dispositivos compatibles.
Carga inalámbrica:	<ul style="list-style-type: none"> • Área de carga: 50 mm × 80 mm (aproximadamente 2 in × 3 in) • Tiempo de respuesta de carga: menos de 3 segundos • Salida máxima: 10 W • Compatibilidad con protocolos de carga: carga rápida Qi
Capacidades del receptor de transmisión:	NTSC/ATSC o PAL/DVB-T/DVB-T2 o NTSC/ISDB-T/DTMB (<i>tres sintonizadores separados</i>). NTSC/ISDB-T es compatible con las versiones de Japón y Brasil del ISDB estándar, incluida la B-CAS y admite DTMB (o DMB-TH) para China. Además, es compatible con PAL-M y PAL-N (codificación PAL única para Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay, donde no hay transmisión digital disponible).
Capacidades del receptor del cable/satélite:	QAM-B o DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B incluye capacidades de decodificación Pro:Idiom.
Capacidades del receptor IPTV:	Compatible con IPTV cifrado Clear y Pro:Idiom utilizando protocolos UDP y RTP de multidifusión.

Dimensiones de la consola

	Dimensiones físicas (sin embalar)				Dimensiones de envío (con embalaje)			
	Profundidad	Ancho	Alto	Peso	Profundidad	Ancho	Alto	Peso
Consola Discover SE4 (Con banda)	5,21 in	22,83 in	18,36 in	20 libras	8,9 in	21,7 in	27,9 in	25,45 libras
	13,23 cm	58 cm	46,63 cm	9 kg	22,6 cm	54 cm	71 cm	11,54 kg
Consola Discover SE4 (Sin banda)	4,78 in	16,54 in	15,38 in	10,5 kg	8 in	18,7 in	21,2 in	14,1 kg
	12,14 cm	42 cm	39 cm	4,8 kg	20 cm	47,5 cm	53,8 cm	6,4 kg

9. Derechos de autor y marcas registradas

Lista de derechos de autor y marcas registradas

Life Fitness

Life Fitness[®], todos los derechos reservados. Life Fitness es una marca registrada.

Discover[™], FitPower[™], Heart Rate+[™], LFconnect[™], LifePulse[™], Lifescape[™], MaxBlox[™], PowerMill[™], SureStepSystem[™], Swipe[™] y Workout Landscape[™] son marcas registradas de Life Fitness.

Otros

FitLinxx[™] es una marca registrada de ActiveLinxx.

Bluetooth[®] es una marca registrada propiedad de Bluetooth SIG, Inc.

Polar[®] es una marca registrada de Polar Electro Inc.

iPad[®], iPhone[®], iPod[®], y Apple Watch[®] son marcas registradas de Apple Inc.

Android[™] es una marca comercial de Google Inc. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes[®] es una marca registrada de The 2XL Corporation.

PureGreen 24[™] es una marca comercial de Pure Green.

Qi[®] es una marca registrada de Wireless Power Consortium, Inc.

Samsung Galaxy Watch[®] Samsung, Galaxy S y Shop Samsung son todas marcas comerciales de Samsung Electronics Co., Ltd.

10. Garantía

Cobertura de la garantía

Se garantiza que este producto Life Fitness Family of Brands de equipo comercial de ejercicios no tiene ningún defecto de material ni de mano de obra.

Beneficiario de la garantía

La garantía cubre al comprador original o a cualquier persona que reciba el producto como regalo del comprador original. Se anulará la garantía en posteriores transferencias.

Duración de la garantía

Toda la cobertura se proporciona para un Producto específico de conformidad con las pautas indicadas en Información de la Garantía.

Costes de transporte y seguro del servicio técnico

Si el Producto o cualquier pieza cubierta deben enviarse a una instalación de servicio técnico para su reparación, Nosotros, Life Fitness Family of Brands, pagaremos todos los gastos de transporte y seguro durante el primer año. Después del primer año, usted deberá hacerse cargo de los costes de transporte y seguro.

Qué haremos para corregir los defectos cubiertos por la garantía

Enviaremos piezas o componentes reparados o nuevos, o bien, según nuestro criterio, se sustituirá el Producto. Dichas piezas de recambio tendrán garantía por el tiempo restante del período de garantía original.

Aspectos no cubiertos por la garantía

Ninguna avería o daño causado por el mantenimiento no autorizado, uso incorrecto, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrecto, restos procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito, o por no utilizar, operar ni mantener el Producto como se indica en el manual de operación ("Manual").

Con el producto se suministra un puerto tipo RJ45, intercambiable, preparado para conexiones de red y de entretenimiento durante el ejercicio. Este puerto cumple con la especificación FitLinxx CSAFE con fecha del 4 de agosto de 2004 que indica lo siguiente: 4,75 VDC a 10 VDC; corriente máxima de 85 mA. La garantía no cubrirá ningún daño del producto que haya sido provocado por una carga mayor a la especificada en el protocolo CSAFE de FitLinxx.

Todos los términos de esta garantía se anulan si el producto se traslada fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (a excepción de Alaska, Hawái y Canadá) y están sometidos a las condiciones estipuladas por el Representante local autorizado de *Life Fitness* del país.

Obligaciones del comprador

Guarde el justificante de compra. Utilice, opere y mantenga el producto según se especifica en el Manual. Notifique cualquier defecto al servicio de atención al cliente en los 10 días siguientes a su descubrimiento. Si se lo piden, devuelva las partes defectuosas para reemplazarlas o, si fuese necesario, el Producto entero para proceder a su reparación. *Life Fitness* Se reserva el derecho a decidir si un producto se devolverá para su reparación o no.

Cómo obtener piezas y mantenimiento

Consulte la sección de Oficinas centrales de este manual para ver la información de contacto de su servicio local. Indique como referencia su nombre, dirección y el número de serie del Producto (las consolas y armazones pueden tener números de serie diferentes). Allí le dirán cómo conseguir una pieza de repuesto o, si fuera necesario, organizarán la reparación con el servicio técnico de la zona en la que se encuentre su Producto.

Garantía exclusiva

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE ENTREGA EN LUGAR DE TODAS LAS OTRAS GARANTÍAS DE CUALQUIER TIPO YA SEAN EXPRESAS O IMPLÍCITAS; INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, Y TODAS LAS OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. No asumimos, ni autorizamos a persona alguna a asumir en nuestro nombre, ninguna otra obligación ni responsabilidad en relación con la venta de este Producto. En ningún caso seremos responsables de esta garantía de ningún daño a ninguna persona o propiedad, incluida la pérdida de ganancias o ahorros, u otros

daños y perjuicios especiales, indirectos, incidentales o consecuentes de ningún tipo que se deriven del uso o de la incapacidad para el uso de este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de las garantías implícitas o de la responsabilidad por daños incidentales o consecuentes, de manera que las limitaciones o las exclusiones pueden no ser aplicables a su caso.

Cambios no autorizados en la garantía

Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía limitada.

Efectos de la legislación del Estado

Esta garantía le otorga derechos legales específicos, pero además usted puede tener otros derechos legales, diferentes en cada estado y país.

Términos de la cobertura de la garantía

Utilice el siguiente enlace para acceder a los términos de la garantía de componentes:

<http://lifefitness.com/warranties>

